T. TOTH

SÉ

SOBRIO

246.1
Tot(7)

DR. TIHAMER TOTH

SÉ SOBRIO

Fundación
Padre
PUJADAS
246.1 Tot (7)

ASESORES
F. A. E.

Colección PARA JÓVENES

DR. TIHAMÉR TÓTH

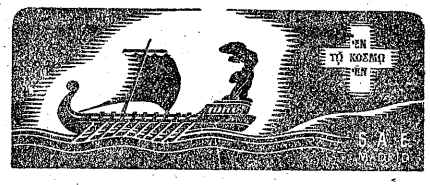
VII. - SÉ SOBRIO

Madrid
Sociedad de Educación ATENAS, S. A.
Apartado 1096

Monseñor Dr. TIHAMÉR TÓTH
Obispo de Veszprém (Hungría)

SÉ SOBRIO

I.—¿FUMAS?
II.—NO BEBAS



Sociedad de Educación
ATENAS, S. A.
Mayor, 81.-Apartado 1096
MADRID

EDITORA INTERNACIONAL
Buen Pastor, 7
Apartado 115
SAN SEBASTIAN

Nihil obstat:
JOHANNES NICOLAU
Censor

Imprimatur:
JOSEPHUS, Arch.-Ep. Maior

Este libro está traducido de los originales húngaros «DOHÁNYZOL?», «NE IGYÁL!», por el M. I. Sr. D. Antonio Sancho, Magistral de Mallorca

ES PROPIEDAD
Copyright by Sociedad de Educación ATENAS, S. A.

PRINTED IN SPAIN
1941

Gráficas HALAR.—Blasco de Garay, 28.—Madrid.

PARTE PRIMERA

¿FUMAS?

EL QUE «FUMA» Y EL QUE NO «FUMA»

PEPE.—Ayer no quisiste acompañarnos a la excursión, y no sabes lo que perdiste. ¡Vaya bosque magnífico en que pasamos la tarde! Ahora vamos a jugar a la pelota. ¿Por qué no vienes a jugar un poco con nosotros?

MIGUEL.—Déjame estar. No comprendo tu rara pasión, siempre el deporte. Es la manera mejor de volverse completamente rudo. Y además que se puede coger una pulmonía. Te acaloras, bebes, y... ya está.

PEPE.—Se vuelve uno rudo, si no tiene voluntad fuerte, con que vencer las exageraciones del juego. Pero ¿quién dice que el juego tiene por fuerza que degenerar en pasión? Y a propósito de pasión, yo creo que harías mucho mejor en pensar un poco en esa pasión que tienes por el fumar.

MIGUEL.—Amigo, esto es harina de otro costal. El correr y hacer gimnasia es cosa para niños pequeños. ¡No para jóvenes como yo! Lo elegante es fumar. Tiene muchos rasgos que dan importancia. Es un gesto viril. Da autoridad a la persona y suscita pensamientos profundos...

PEPE.—Pues no pareces tú muy hombre, que digamos. Si tu padre te viera, te daría unos golpecitos no en el hombro, sino... en otra parte que me callo. Si temes tanto que los deportistas bebamos agua fría y podamos coger una pulmonía, yo temo cien veces más por los muchachos que fuman. Tú toses mucho, ¿verdad? Y te tiemblan las manos. Y tienes la cara pálida. Y... ¿para qué hablar de tus pensamientos *profundos?* No estaría de más que te reconcentraras un poquitín más en la escuela y no divagaras continuamente durante las explicaciones para ver de dónde sacar bastante tabaco para la tarde. Tu certificado de estudios está llorando a causa de estos "¡pensamientos *profundos!*". Oyeme, Miguel. Hemos sido siempre buenos amigos.

¿No me querrás dar el alegrón grande de verte dejar esta mala costumbre?

MIGUEL.—Te confieso que lo he probado, y que no puede ser; me costaría demasiado... No digo yo que, si alguien me convenciera de veras de que el fumar sea cosa tan perjudicial, y me inspirara algunos pensamientos eficaces, no lo intentara. Pero así no va; vamos, que no va.

PEPE.—Pues bien, lee este folleto con atención. Al final ya me dirás lo que piensas.

CAPITULO PRIMERO

LA MODA DE FUMAR

I.—Ducha fría.

II.—"¡Pero el caso es que todo el mundo fuma!"

III.—Moda.

IV.—Moda anticultural.

I.—Ducha fría.

Cuando Cristóbal Colón echó anclas en un puerto de Cuba, envió dos marineros a explorar el país. Ellos volvieron sobremanera sorprendidos y pasmados de lo que habían visto. En aquellos bosques había hombres salvajes que liaban una especie de hojas, las encendían y aspiraban el humo, que entraba por la boca y salía por la nariz, y aspiraban otra vez el humo que pasaba de la boca a la nariz y de la boca a fuera...

Aquellos buenos marineros nunca habían visto semejante locura.

Sir Raleigh Walter fué uno de los primeros que propagaron en Europa esta costumbre de los indios. Instalado un día cómodamente a la mesa de un restaurante, encendió su cigarro. El mozo se quedó mirando... En medio de una inmensa nube de humo estaba Sir Walter Raleigh: humo por delante, humo por detrás, y lo que más era: humo por la boca y por la nariz. "Este señor está ardiendo"—fué el pensamiento de espanto que cruzó por la cabeza del mozo. Asustado cogió un jarro lleno de agua y la arrojó sobre el cliente, que fumaba tranquilo, sin sospechar nada.

Este opúsculo quiere hacer el oficio de una ducha fría.

No quiero hacer violencia. No prohibo terminantemente que se fume. Pero quisiera, hijo mío, que antes de adquirir la costumbre de fumar, o dentro de la costumbre si ya la has adquirido, leyeses con atención este folleto. A medida que lo vayas leyendo verás que con el fumar de tus días mozos, el primer cigarrillo, al parecer inocente, te carga con un peso inútil, que a duras penas podrás sacudir más tarde, y que dañará tu salud y te causará gastos superfluos. Quiero convencerte de que el fumar, principalmente para el organismo aun no desarrollado y joven, es decididamente perjudicial y, en cierto sentido, es también nocivo a tu desarrollo moral.

Si después de leer este opúsculo, sigues en el número de los fumadores o te alistas en sus filas... eres muy libre de hacerlo; no pongo tara moral en los adultos que fuman. Pero espero que haya algunos jóvenes de voluntad fuerte, para los cuales será como una revelación lo que se dice en estas páginas. Esos jóvenes tendrán valor suficiente para encararse con el sentir general, con la moda supérflua del fumar.

II.—"¡Pero el caso es que todo el mundo fuma!"

En la crónica de la provincia de Appenzell se puede leer el párrafo siguiente: "En este año de 1653 se empezó a fumar en Appenzell. Al principio parecía cosa muy rara, de suerte que los niños al ver a un fumador por la calle corrían tras él, y los hombres le señalaban por todas partes con el dedo. Todos los que fumaban eran citados ante el tribunal y castigados. Se llegó a exigir a los taberneros y magistrados bajo juramento que delatasen a toda persona que fumase."

En Rusia hubo una época en que, según la ley, había de cortarse la nariz a los fumadores.

—¡Ah!—me dices—, eso debió ocurrir hace mucho tiempo. Hoy día ya fuman todos, el rico y el pobre, el joven y el anciano, el campesino y el hombre de ciudad, el europeo y el asiático. Todo el mundo fuma. Y aún más; los hombres ya no se escandalizan al ver a una mujer que deja escapar de entre sus labios las fragantes nubes de humo. Y no hablemos del espectáculo que se ofrece todos los días, de los niños de primeras letras, que después de la clase, sacan de su bolso el cigarrillo que llevaban escondido. ¡Hoy día ya fuman todos!—dices tú, y es la razón que tienes para sacar esta consecuencia: *¿Por qué no he de fumar también yo?*

¿Que todos fuman?... es discutible. Conocerás seguramente hombres serios que dan un mentis a tu afirmación.

Pero te concedo que hoy día el fumar es una moda muy extendida.

No obstante, también es cierto que un muchacho formal, antes de contraer un hábito y adquirir una costumbre, mira bien si esto—por más adeptos que tenga—resulta provechoso o perjudicial.—Por tanto, si ve que la costumbre de fumar—practicada en la edad escolar—es nociva a la salud, daña económicamente, y en cierto sentido es también contraria al desarrollo moral, será cuestión de pensarlo seriamente, antes de sumarse en aquella edad a los que siguen esta moda y llegan a ser sus esclavos.

III.—Moda

El fumar no es más que moda. Una mala moda y una costumbre que está en contra de la naturaleza. No habías pensado en ello, ¿verdad? Te creías que el fumar era una necesidad, algo así como el comer y el beber o el dormir. Te creías que la humanidad no podía pasar sin tabaco. Y ahora oyes que el fumar no es más que una costumbre, una imitación, como lo es entre los estudiantes llevar un año cuellos altos, después cuellos blandos, después cuellos dobles, después cuellos doblados, cuellos a lo apache... Uno lo inventa, y otros cien le imitan.

Antes de todo quiero presentarte al pequeño malhechor, por si tienes la suerte de no conocerlo todavía en chupadas clandestinas. El tabaco es, en el sistema de Linneo, una planta veraniega que pertenece al orden primero de la quinta sección; una planta con tallo alto, hoja grande, cáliz en forma de huevo, y con pistilo sencillo. ¡Así es!, ¿estamos? Ya te he hecho la presentación. El tabaco fué descubierto por los españoles en el año 1520, en la isla de Tabago. En el año 1560, Juan Nicot lo llevó a Francia, y de Nicot recibió su nombre oficial: "Nicotina Tabacum".

Antes de ser América descubierta, por lo tanto, durante miles de años, nada sabía sobre el fumar el mundo civilizado. Y no obstante los hombres vivían y estaban sanos. Los descubridores de América trajeron a la Europa civilizada esta costumbre. Ellos la aprendieron de los indios.

¡Y la Europa civilizada se apropió la costumbre de una tribu salvaje!

Que el fumar no sea al principio más que una *moda e imitación*, y no una necesidad natural, lo demuestra del modo más elocuente el ejemplo de los noveles fumadores. Apenas conocerás un muchacho que—si en casa le es permitido fumar—lo haga cuando nadie le ve. Pues bien, si el fumar es una necesidad tan vital, y sienta tan bien al

cuerpo, ¿por qué aquella personita enciende el cigarro únicamente *en presencia de los demás?* ¿Por qué fuma solamente cuando le ven sus compañeros, es decir, cuando puede leer con avidez en sus rostros la "impresión" que les causa?

Pero ésta, como todas las modas, tiene por desgracia una fuerza enorme de atracción. El muchacho ve constantemente el chicote en labios de los adultos. Fumar y ser hombre hecho... vienen a significar lo mismo para él; y ya que entre sus compañeros también él quisiera pasar como hombre hecho, se pone a fumar con toda naturalidad. Para su miopía esto viene a ser como la señal más característica de la hombría.

IV.—Moda anticultural.

No en vano el fumar nos viene de una tribu salvaje... Es enemigo de la cultura.

Echa una ojeada a las obras maestras del mundo moderno: ¿qué se requería para hacerlas? *Un cerebro sano, ¿verdad?, y un sistema nervioso robusto, apto para el trabajo.* Casi diríamos que el sostén de toda la cultura y técnica modernas se encuentra en *el robusto sistema nervioso del hombre.* Y como antes se necesitaron hombres robustos, llenos de energía de trabajo, para construir la cultura actual, así ahora se necesitan también hombres robustos *para conservar y desarrollar esta cultura.* Pero el fumar debilita los nervios de la juventud, razón por la cual viene a ser enemigo de la cultura, que mucho necesita también hoy del sano sistema nervioso.

El noble ideal de la libertad a nadie cautiva como al joven. Por esto el joven, antes de alistarse en las filas de los fumadores, ha de pensar seriamente que *cuantas más necesidades tiene el hombre menos tiene de libertad.* Piensa tú que los fumadores, por el mero hecho de serlo, han perdido una parte de su libertad; se hicieron esclavos de una nueva pasión tan superflua como tirana. *Cuantas menos exigencias y necesidades tiene una persona, tanto más fácil y agradable es su vida.*

Piensa además cuantas ocasiones de pecado brinda a los muchachos el vicio de fumar. Porque es perjudicial, sus padres se lo prohiben.

Así el muchacho que fuma se hace desobediente, y al pedirle cuenta de lo que hace, fácilmente recurre a la mentira. El fumar, por lo mismo, le acostumbra a la hipocresía. El fumar cuesta dinero, por otra parte, y el muchacho o tiene que robar los cigarrillos o robar el dinero para comprarlos. Y aun suponiendo que tenga dinero, debe restar a diversiones más provechosas ese dinero que gasta en el tabaco. Derrocha también el tiempo cuando sus compañeros más sensatos se divierten, robusteciendo su cuerpo con el deporte. A él no le gusta jugar, como a los otros, y se comprende. Sus manos no tienen la seguridad de antes, sus ojos son más débiles, su respiración turbada, desordenada. ¿Cuál es el motivo? *¡El primer cigarrillo que incauto tomó en la mano!* Porque el fumar perjudica seriamente a la salud.

CAPITULO II

EL FUMAR ¿ES PERJUDICIAL A LA SALUD?

I.—La nicotina.

II.—Envenenamiento crónico de la nicotina.

III.—Los fumadores de cigarrillos.

IV.—Oxido carbónico.

V.—Atentado contra la salud.

VI.—Experimentos científicos

VII.—Prohibición legal.

VIII.—El fumar y la estética.

Muchas veces oirás que a los jóvenes de constitución robusta el fumar no les puede ser perjudicial. Está bien que no fumen los que tienen pulmones débiles, me dirás tú, mas yo no tengo nada, ¿por qué, pues, no voy a poder fumar tranquilamente?

Examinemos de cerca las consecuencias del fumar.

"No hace mucho tiempo—escribe un médico (1)—asistí a un joven que estaba en la flor de sus años mozos; esta vida joven no tenía la tara de una herencia luctuosa, ni fué quebrantada por alguna enfermedad inevitable; *el veneno del cigarrillo, ese vicio prematuro del fumar,* que aprendió de sus compañeros y que en él llegó a pasión, infectó la sangre joven, hasta causar su ruina, y aun más, la poca fuerza que el veneno de la nicotina le dejó fué quebrantada por otro vicio, el pecado secreto..."

Son palabras serias, bastante más serias que las que suelen pronunciar tus compañeros.

—¿De modo—me preguntarás—que el fumar puede causar daños irreparables en la salud?

I.—La nicotina.

En primer lugar, tú sabes muy bien, en las hojas de tabaco hay nicotina. La nicotina es un veneno tan fuerte, que si lo administras en gotas a un perro, perece irremisiblemente. Químicos, botánicos y médicos están acordes en afirmar que *la nicotina es uno de los venenos más fuertes.* Una gota de nicotina, de este líquido incoloro, de que hay 1/8 por 100 en la hoja de tabaco, basta para matar a un conejo de Indias en pocos momentos; cinco gotas son de sobra para matar un perro. Los hotentotes matan con nicotina las serpientes. Si introdu-

(1) Dr. Emanuel Meyer: *Vor heiligen Toren,* 1913, p. 113.

jésemos una cuarta parte—cuatro miligramos—de una sola gota en el estómago del hombre, sentiría fuertes mareos durante cosa de tres días, experimentaría vértigos, tendría que vomitar, le aquejarían calambres, temblor e insomnio. No es difícil ya el comprender, después de saber ésto, por qué los primeros cigarrillos que se fuman producen regularmente un triste resultado.

—¡Ya no soy niño!—piensa el muchacho al "encender" su primer pitillo. Un día u otro he de empezar a ser hombre. Ya he pasado la edad de "chiquillo". Ahora tiene que cambiar el mundo. ¡Ah! ¡Qué gusto da ser hombre! ¡Cómo sale el humo de mi boca! Pero... quizá ya baste para hoy... ¡ay!... ¿qué es esto? El mundo empieza a cambiar de veras... he de sentarme... siento que se revuelve mi estómago, me da vértigos y ¡ay!... ¡ay!..., adiós, ya estamos...

En medio kilo de tabaco hay veinte gramos de nicotina, cantidad suficiente para matar a doscientos hombres. Si la nicotina de un solo cigarrillo penetrase del todo en el organismo, sería bastante para matar dos hombres. La mayor parte—por fortuna—se evapora, pero aun así es mucho lo que entra en los pulmones, y se extiende por todo el cuerpo.

Es triple el efecto de la nicotina: *Excita* la membrana salival, al ponerse en contacto con ella; *embota* el sistema nervioso central, al entrar en la sangre; finalmente, *ataca en especial* algunos órganos, como, por ejemplo, el corazón, los ojos y probablemente todas las partes del cerebro y del cerebelo.

El tejido pulmonar ocupa una superficie de varios metros cuadrados.

La sangre penetra en este tejido delicadísimo, estructurado con admirable finura, y se apodera codiciosamente de las materias gaseosas que los pulmones reúnen por medio de la respiración. La nicotina arrastrada por el humo del tabaco penetra no solamente en la boca, sino también en los pulmones—principalmente si se trata de fumadores que se *tragan el humo*—, y allí satura el fino tejido pulmonar, que invade la sangre. *La sangre se baña realmente en nicotina.*

El fumador incipiente siente de un modo clarísimo el malestar. Si persiste en hacer violencia al organismo, éste llega por fin a acostumbrarse, y no protestará. Es un hecho generalmente conocido que en

pequeñas dosis el organismo humano es capaz de acostumbrarse al más fuerte de los venenos.

Mas la primera protesta del organismo demuestra hasta qué punto el fumar violenta a la naturaleza. De todos modos nunca se podrá lograr que el fumar llegue a ser *completamente* inofensivo.

¡Cuántas veces nos han dicho que el médico ha prohibido fumar a tal o cual persona de edad madura! Cuando los deportistas se entrenan para un campeonato, dejan a veces de fumar semanas antes, con el fin de conservar mejor sus energías. ¿Por qué prohibir el cigarrillo a esas personas, si es tan inofensivo el fumar como quiere suponer la generalidad de los estudiantes?

II.—Envenenamiento crónico de la nicotina.

Porque el organismo del fumador llegue a no protestar contra la nicotina, no pienses que por eso se haya trocado el tabaco en algo completamente inofensivo.

Los efectos de la nicotina, si con el tiempo no son tan aparatosos y llamativos, no por esto es menor su actividad. No faltan constataciones médicas para afirmar que en los fumadores sistemáticos hay oculto un envenenamiento crónico de nicotina, que puede repentinamente manifestarse con las consecuencias más graves. Si éstas se pueden evitar durante decenios, más tarde—acaso ya en la edad madura—suelen manifestarse repentinamente, como por sorpresa, *y al parecer sin motivo.*

Millares de pacientes van a consultar al médico, hombres de edad madura que padecen del corazón, del estómago o de los nervios, enfermos que sienten una especie de presión en la cabeza, que padecen un temblor nervioso, que sufren vértigos, que tienen muy debilitada la vista, que son víctimas de arterioesclorosis, y que, según el diagnóstico de los médicos, contrajeron sus males *por haber empezado a fumar demasiado pronto en su juventud,* o por lo menos acentuaron con el tabaco su propensión a dichas dolencias.

Desde luego que los síntomas no se manifiestan enseguida. El organismo más robusto, como es natural, resiste por más tiempo; mas

las apariencias no deben engañarnos. Los graves males que hemos mencionado se presentan en la edad madura, y son tanto más graves *cuanto más temprano* se empezó a fumar. El cuerpo del hombre está expuesto a toda clase de enfermedades. *¿Para qué debilitar más nuestras fuerzas de resistencia con pasiones superfluas.*

No te dejes engañar si tus compañeros robustos te dicen: "Vamos, hombre, ¿qué va a dañar el tabaco? Yo fumo hace tres años y no tengo nada. ¡Reboso fuerza y salud!"

Puedes contestar, sin temor a equivocarte: "Si no fumaras estarías más sano ciertamente. Los organismos fuertes resisten por más tiempo, pero también se resienten. No podemos afirmar que el globo carezca de peso por el hecho de que flota en las alturas, sino que debemos pensar: si no tuviera el peso que tiene, indudablemente se levantaría mucho más."

Además, espera un poco, ¿quién sabe si el tiempo no te reserva también a ti tristes sorpresas? *Una cosa hay cierta, y es que el fumar no aprovecha a nadie, y daña sin género de duda a muchísimos. Si esto es así, ¿por qué acostumbrarme a ello?*

III.—Los fumadores de cigarrillos.

Principalmente los fumadores de cigarrillos salen muy mal parados. En primer lugar, porque fuman mucho más que si fumaran cigarros puros o fumaran en pipa. En segundo lugar, porque el tabaco de los cigarrillos, principalmente en el extranjero, suele prepararse con opio (que a su vez es otro veneno muy fuerte).

Y no hablemos de los destrozos que produce el papel del cigarrillo en la membrana salival, con lo cual prepara diferentes males de garganta y laringe.

También he de advertirte que el fumar deteriora la saliva, tan necesaria para la digestión. Por esto el estudiante fumador adquiere el hábito de escupir (¡espectáculo edificante!), con lo que comete una grosería y además se despoja de la saliva *en absoluto necesaria.*

Es a lo que apuntaba en cierta manera un gran pensador, ALEJANDRO HUMBOLDT, al escribir: "De América nos llegaron dos plantas de

gran importancia: una nos trajo bendición, la otra destrucción. La planta de bendición fué la patata, la de destrucción el tabaco."

IV. — Oxido carbónico

Debes fijarte además en los efectos del óxido carbónico, que se halla en 5-10 por 100 en el humo del tabaco. Seguramente sabrás que el fuego de carbón de leña en una habitación cerrada, pronto produce vértigos, dolor de cabeza, rumor en los oídos... y después de mucho tiempo desmayos y quizá la muerte. La causa es el óxido carbónico. ¡El fumador llena sus pulmones de esta misma materia! Es cierto que el organismo llega a acostumbrarse con el tiempo, pero ese luchar a diario con este envenenamiento flojo supone un esfuerzo sin cesar del organismo. El organismo del que "no fuma" *puede emplear mucho mejor sus fuerzas en el vencimiento de otras enfermedades. Esta es la razón porque el joven que no fuma resiste a las enfermedades más fácilmente que el compañero fumador.*

V.—Atentado contra la salud.

Los muchachos que tienen propensión a la tuberculosis, por leve que la supongamos, *cometen al fumar un verdadero atentado, un pecado contra la salud.* Como si el pobre pulmón no tuviera bastante que hacer con los bacilos de la tuberculosis, ellos le obligan a trabajar con mayor intensidad.

Ya sabrás probablemente, amado joven, que la enfermedad más grave de la humanidad moderna no es el cólera, ni el tifus, ni la peste, sino la tuberculosis. Un médico, el Dr. Schürer, no titubeó en afirmar que por regla general se olvida demasiado la influencia perniciosa que tiene el fumar en la provocación y propagación de la tuberculosis. Los jóvenes que mueren tuberculosos, en su mayoría son fumadores. ¿No conoces también tú algunos compañeros de los cuales te consta que fuman y cuyo rostro cada vez más pálido—fíjate bien—tiene ya la rosa bermeja de la tuberculosis?

Fíjate en los pobres mozos de restaurantes. ¿Por qué entre ellos mueren tantos proporcionalmente de tuberculosis en una edad temprana? Porque pasan la mayor parte de su vida en un ambiente lleno de humo de tabaco.

Aumenta la influencia perjudicial del humo del tabaco, cuando se acostumbra a fumar *en una habitación cerrada.* Con experimentos interesantísimos se ha demostrado hasta qué punto se retrasan las plantas que se crían en un cuarto, si con el aire de la habitación se mezcla nada más que algunas chupadas de nicotina. Y no es únicamente la planta quien necesita aire puro, sino también el hombre lo necesita y aun mucho más.

Precisamente el aire puro viene a ser uno de los primeros medios que se deben tener en cuenta para lograr el robustecimiento de la salud del hombre. Una generación del porvenir, acaso más sensata, se reirá de nosotros y no acertará a comprender cómo pudo haber una época en que los hombres se sentían a gusto en cuartos y cafés llenos de humo y no echaban de menos el aire puro, no corrompido. Cuanto más puro es el aire que respiramos, tanto más sanos somos y con tanta más alegría y energía nos podemos dedicar a los trabajos intelectuales.

Hay una cosa que nunca he podido comprender, y es que algunos jóvenes en las mismas excursiones encienden un cigarrillo nauseabundo, en vez de llenar sus pulmones de aire vivificador y puro. En cierta manera me parece un sarcasmo, cuando en la cima de magníficos montes gigantes, en medio de un bosque acariciado por frescas brisas, en un campo saturado con fragancia de flores, hay quien traga en vez del aire puro el humo de su miserable chicote. Y el que fuma mientras camina, mientras se baña, o juega, o va en trineo, o patina o hace otros deportes, viene a ser verdadero verdugo de su salud. El pulmón en estos casos hace un trabajo más intenso, y ensanchándose quisiera chupar el aire puro, pero el joven sin entrañas le da humo... en vez de vida.

VI. — Experimentos científicos.

El Dr. Seaver, profesor de la Universidad de Yale en los Estados Unidos, hizo observaciones muy instructivas durante cuatro años y

medio, para ver hasta qué punto influye el fumar en el desarrollo del organismo joven. Distribuyó a los muchachos en tres grupos: los que *no fuman,* los *fumadores de ocasión* y los *fumadores habituales.* Y media el peso de los muchachos, su altura, la circunferencia de su tórax y el desarrollo del pulmón. El resultado de sus interesantes observaciones fué el siguiente: en tres años y medio el cuerpo de los fumadores ocasionales sólo alcanzó el 94 por 100 del peso de los que no fumaban, y el de los fumadores inveterados sólo el 90,6 por 100. En el crecimiento las proporciones fueron las siguientes: no fumadores, 100 por 100; fumadores de ocasión, 91 por 100; fumadores habituales, 80,6 por 100. Amplitud del tórax: no fumadores, 100 por 100; fumadores de ocasión, 82,6 por 100; fumadores habituales, 78,8 por 100. Desarrollo del pulmón: no fumadores, 100 por 100; fumadores de ocasión, 72 por 100; fumadores habituales, 56,5 por 100. Adjunto reproduzco el gráfico. Estoy seguro que quitará las ganas de fumar a muchos jóvenes.

La influencia del fumar sobre el organismo:

Peso del cuerpo ...	no fumadores	100
	fumadores de ocasión... ...	94
	fumadores habituales	90,6
Altura	no fumadores	100
	fumadores de ocasión... ...	91,1
	fumadores habituales... ...	80,6
Amplitud del tórax.	no fumadores	100
	fumadores de ocasión... ...	82,6
	fumadores habituales	78,8
Capacidad del pulmón de ensancharse	no fumadores	100
	fumadores de ocasión... ...	72
	fumadores habituales... ...	56,5

Observaciones que hizo el Dr. Seaver, profesor de la Universidad de Yale (Estados Unidos de América), examinando varios miles de estudiantes durante tres años y medio, con vistas a la influencia del fumar.

Este gráfico habla muy claro. Explica también con luz meridiana la verdad generalmente conocida de que *los muchachos fumadores se*

quedan a la zaga de los que no fuman si se trata de juego, ejercicios corporales y marcha. Da también a comprender el hecho de que, según el testimonio de los médicos militares, al principio de la guerra europea hubo de rechazarse en algunos lugares *una tercera parte* de los reclutas, porque el fumar prematuro había socavado hasta tal punto la salud de ellos que no hubieran sido capaces de soportar las fatigas de la campaña. Cuentan por compañías enteras los jóvenes que no sirven para soldados, y que son atrasados en punto a desarrollo corporal.

Añadamos aun que el fumar apasionado lleva regularmente anejo el beber, y así promueve el alcoholismo, que es más peligroso aún. Por ejemplo, en las provincias de Francia, donde más intensamente se fuma, es donde más bebidas alcohólicas se consumen. Y allí es más crecido el número de crímenes y el número de locos.

VII.—Prohibición legal.

Que el fumar sea un peligro muy grave para la juventud, aunque quizá no se note hasta después de algunos decenios, se echa de ver con toda claridad por el hecho de que muchos Estados, para favorecer el desarrollo de la raza, prohiben que los jóvenes fumen. Y obran muy bien.

Así, por ejemplo, en siete Estados de América los menores de veintiún años de edad, y en diecisiete Estados los menores de dieciséis años, no pueden fumar ni vender tabaco. Se castiga a los muchachos que infringen tales disposiciones. En el Japón no es lícito fumar a los menores de veinte años. Leyes semejantes rigen en Inglaterra, Noruega, Dinamarca y Suiza. En Australia se castiga a los muchachos fumadores y también a los que les venden tabaco. En el Canadá, al estanquero que vende tabaco a los menores, se le castiga con un mes de cárcel.

Lee lo que escribió respecto del fumar el general BADEN-POWELL, fundador del escultismo:

"El explorador no fuma. Todos los muchachos saben fumar; no es un arte grande; en cambio el *boy-scout* no lo hace, sencillamente

porque no es tonto. Sabe que el muchacho que fuma antes de llegar a adulto, casi con toda seguridad debilita su corazón, que es el órgano más importante. El corazón envía la sangre a todas las partes del cuerpo, para que ella forme la carne, los huesos, los músculos. Y si el corazón no responde a su tarea, el cuerpo no puede desarrollarse de una manera sana. Todos los exploradores saben que el fumar deteriora la vista y el olfato, que son de gran importancia en el servicio militar."

"Cuando joven también yo fumaba; pero después hice ejercicios de tiro y durante éstos noté que mi vista era más aguda cuando no fumaba. Por tal motivo rompí en absoluto con el vicio de fumar y aun hoy me alegro de ello."

"En América no se admiten en el servicio de ferrocarriles ni de correos jóvenes que fuman; lo mismo hacen en Inglaterra muchos patronos. En el Japón no le es lícito a ningún joven fumar antes de los veinte años de edad, y si lo hace, se carga la responsabilidad sobre sus padres y se los castiga."

"El joven no empieza a fumar por gusto, sino porque en la mayoría de los casos teme que los demás se rían de él y le tengan por cobarde y porque así cree que se parecerá más a las personas mayores, cuando lo que parece de verdad es un borrico" (1).

¡Cuán prudente fué la orden municipal de la ciudad de Kecskemét, dada en el siglo XVII!:

"En adelante nadie, ni habitante de la ciudad, ni campesino, se atreva a vender Tabaco ni en tienda, ni en el mercado, ni en ninguna Casa, porque si alguien es cogido en ello, no evitará la multa, es a saber 11 florines."

La prohibición de fumar estaba redactada del siguiente tenor:

"En adelante no se atreva a fumar en pipa ni señor, ni aldeano, porque si es cogido en ello, el señor pagará doce florines y el trabajador seis en castigo, la primera, la segunda y la tercera vez. Y si no los tuvieren se les castigará las tres veces con vara. Si se encuentra a alguno por cuarta vez, entonces será castigado en el mercado tanto si es señor como si es criado."

---

(1) BADEN-POWELL: *"Scouting for boys"*.

VIII.—El fumar y la estética.

Ni has de olvidar tampoco que el fumar es una pasión que hace desagradable muchas veces al fumador. Impregna de olor su vestido y su habitación. ¡Cuántas incorrecciones comete el fumador con el prójimo! Llena su cuarto de humo, aunque al dueño no le guste. Deja caer la ceniza, echa las cerillas, esparce las colillas, da mucho que limpiar. Con el fuego se agujerea el vestido y echa a perder los manteles. ¿Y en el tren? Si se te cae el billete, no puedes levantarlo, porque el suelo está lleno de esputos y de colillas; en el aire—tan espeso se ha vuelto por el humo—se sostendría el bastón. ¿Y hay hombres serios, no locos, que puedan disfrutar durante horas de este aire?

Pues bien, yo no quiero disfrutarlo.

¿Y tú?

¿Tú tampoco?

Entonces no aumentes el número de los fumadores.

CAPITULO III

EL FUMADOR DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA ECONOMIA NACIONAL

I.—Cálculos.

II.—Trabajo insano.

III.—Daños indirectos.

El fumar no es solamente perjudicial a la salud, sino que es también muy desventajoso desde el punto de vista de la economía nacional, así para el individuo como para el conjunto de los ciudadanos. Acaso sea superfluo mencionar que todo el dinero que el fumador malgasta para comprar tabaco, queda reunido en el bolsillo del que no fuma, y *éste puede aprovecharlo para fines más necesarios*. Es curioso: los fumadores regularmente se quedan cortos al calcular la suma que en forma de humo han hecho evaporar en el universo.

I.—Cálculos.

Un sencillo cálculo nos ofrece resultados sorprendentes. Si suponemos que el fumador gasta en tabaco una peseta diaria—y es una cantidad no muy alta en las circunstancias actuales—, tendríamos en treinta años—sin intereses—una suma de 10.950 pesetas.

Alemania, en el año 1877, gastó en tabaco 239,5 millones de marcos; en 1905, 573,2 millones, y en 1916, ¡mil millones! ¡El doble del año 1905!

En el año 1908 se gastaron en Austria 256.981.000 coronas en tabaco, mientras que en el mismo año todos los gastos del ministerio de Instrucción pública—asuntos eclesiásticos, enseñanza y arte—fueron de 246.478.000 coronas; de suerte que por un veneno, la nicotina, se gastaron en un año casi 10.000.000 de coronas *más* que en la educación del pueblo, ciencia y arte, conjuntamente.

Hoy día toda la humanidad gasta en tabaco lo equivalente a unos doce mil millones de coronas oro al año. Una cantidad inmensa. ¡Cuántas miserias, cuántas enfermedades podrían ser mitigadas con ella! ¡Qué labor cultural se podría desarrollar!

Y si no hubiera cultivo de tabaco, cuánto terreno se ganaría para fines más útiles. Unicamente en Alemania se siembran de tabaco 17.000 hectáreas. En tal extensión se podrían producir treinta millones de kilogramos de trigo o doscientos millones de patatas. En las tierras dedicadas al cultivo del tabaco en el mundo entero se podría producir un millón doscientos cincuenta mil metros cúbicos de trigo.

II. — Trabajo insano.

No pasemos por alto el hecho de que los obreros y principalmente las obreras de las fábricas de tabaco han de hacer un trabajo insano para asegurar el deleite de los fumadores; millares y millares tienen que trabajar de la mañana hasta la noche en medio de una atmósfera envenenada por la nicotina. *De todos los obreros, los que viven menos tiempo son los que trabajan en las fábricas de tabaco.* Es cierto que la vida moderna, industrial y fabril, tiene otros ramos muy perjudiciales a la salud; pero éstos, al fin y al cabo, producen artículos *que son de necesidad.* En cambio, por el gusto superfluo de fumar, ¡no debiera ser acortada ni una hora la vida humana!

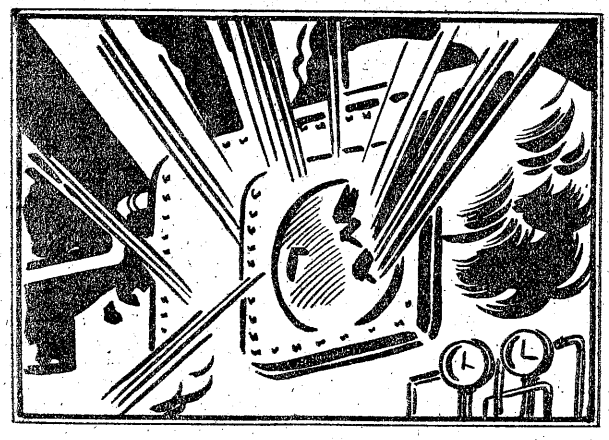
III.—Daños indirectos.

El fumar puede ocasionar también indirectamente muchos daños, así en el terreno económico como en el moral. ¡Cuántas veces se incendió un bosque, una vivienda, una pila de heno, un granero, a causa de un niño que se puso a fumar! ¡Cuántas veces explotó un depósito de bencina por una colilla! ¡Cuántos muchachos empezaron a robar cogiendo los cigarrillos de su padre, y así adquirieron triste práctica para robos ulteriores! ¡Cuántos cuartos de hora han robado los aprendices—¡tiempo precioso!—por satisfacer su pasión favorita! Durante la guerra mundial también se destruyeron en los campos de batalla valores inmensos y se destruyeron por incendios surgidos de colillas abandonadas. Y ¡cuántos hombres de voluntad débil pagaron con heridas o con la muerte en el campo de batalla, el no haberse cumplido la orden de no encender el pitillo al hallarse en primeras filas! ¡Ah!, tan difícil es para el fumador! La cerilla encendida lo delataba... y al momento llegaba la bala del enemigo.

He ahí los daños que ocasiona ese vicio del fumar... Que no rinde provecho alguno.

¿Es posible? Los fumadores ponderan muchas cualidades buenas del hábito de fumar.

Examinemos de cerca tales ditirambos.



CAPITULO IV

EL FUMAR Y EL TRABAJO INTELECTUAL

I.—Embota y no robustece.
II.—¿Quita pesares?
III.—Opinión de Goethe respecto del fumar.

Los fumadores son inagotables si se trata de ensalzar el uso del tabaco. ¡Cómo ayuda en el trabajo intelectual! Si no vienen las ideas —suelen decir—se enciende el pitillo y acuden en tumulto las ocurrencias más luminosas.

Si bullen agitados los pensamientos, si remolinean sin ton ni son las ideas, enciendes el cigarrillo, y al momento se impone el orden a tus pensamientos.

Si tienes la cabeza embotada... enciendes, y te sientes fresco y te encuentras apto para el trabajo.

Si los nervios están saltando... enciendes, y al momento te sientes tranquilo.

Si estás harto... enciendes, y resulta mejor tu digestión.

Si tienes hambre... el cigarrillo te distrae. Es una planta maravillosa el tabaco: cambia según tu capricho y tus necesidades.

I.—Embota y no robustece.

Hay en los encomios que acabas de leer, algo de verdad, y mucho de error. El efecto aparente del fumar, el robustecer, el mitigar el hambre y la nerviosidad es un peligroso engaño.

¿Qué significa que me atormente el sentimiento del hambre o la excitación de los nervios?

¿Por qué duele el hambre y es desagradable el cansancio?

El hambre y el cansancio proceden del orden inapreciable que hay establecido en el organismo humano; nos advierten que falta el alimento o que hemos agotado los nervios con el trabajo, y que, por tanto, conviene preocuparnos de tomar alimento o dar descanso a los nervios. Pero el fumador no aprende la lección, sino que *embota sus nervios, los acalla en vez de robustecerlos.* Hace lo que la madre sen-

cilla, ignorante, cuando el párvulo llora de hambre: le da pan empapado en aguardiente y hace constar con gran alegría el efecto calmante del mismo. Es cierto: el niño deja de llorar, pero *más tarde su salud paga muy caro este silencio.*

El que distrae su hambre y su nerviosismo con la fuerza estupefaciente del tabaco, en vez de dar alimento y descanso, obra como el maquinista que molestado por el chasquido continuo de la válvula de seguridad, que es una señal, una advertencia, coloca grandes pesos sobre la válvula para acallarla en vez de mitigar la tensión del vapor. Es cierto que la válvula calla, pero... ¡la caldera explota! El primer efecto de la nicotina es también embotar los nervios; pero con el tiempo se hace notar el envenenamiento antes oculto, y el numeroso cuanto terrible séquito, que ya hemos visto más arriba.

La "influencia tranquilizadora" que la nicotina ejerce sobre los nervios, es más exactamente un *embotamiento.* Cuando éste pasa, la sensibilidad se acentúa, y entonces se necesita aún más tabaco para amortiguarla de nuevo. Con ello se explica el poder tiránico que la nicotina ejerce sobre el hombre que habitualmente fuma. Su organismo no solamente desea, sino que *hasta exige* el tabaco, porque no se siente bien si los nervios no son continuamente "tranquilizados". Por esto es tan difícil vencer el hábito de fumar.

II. — ¿Quita pesares?

Es cierto que el fumar los quita. Así obran todas las drogas estupefacientes. Pero como el alcohol y el opio, tiene el fumar la propiedad de alejar no solamente los pesares importunos, sino de llevarse juntamente con ellos el pensar serio del muchacho, y de excitar en él la despreocupación, la frivolidad, la pereza. Los mismos incendios originados con frecuencia por las colillas son índice de esta despreocupación. Se cumplen en cierta manera las palabras de TOLSTOI: "Muchos hombres necesitan tabaco únicamente para no oír la amonestación de su conciencia." ¿No conoces también tú algunos compañeros que se regodean fumando todo el día en el *corso,* como si ya tuvieran llena la cabeza de ciencia: y al final del año ven, sorprendidos e indignados, que las notas... son malas?

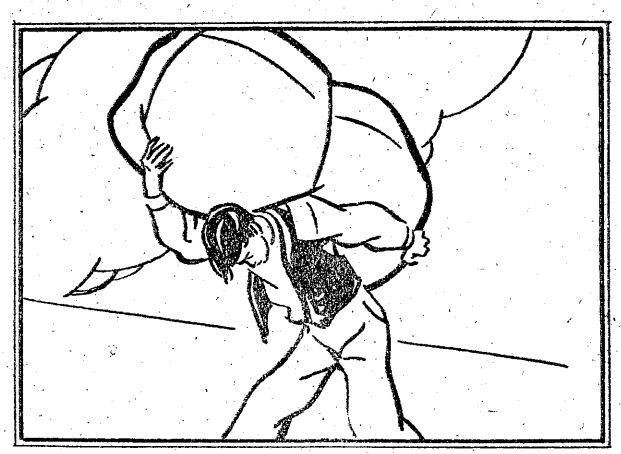
III.—Opinión de Goethe respecto del fumar.

Acaso sea asaz severo el juicio que formuló GOETHE en una carta que escribió a propósito de los fumadores; no será ocioso el reproducirlo; así verás cuál fué la opinión que tuvo del fumador uno de los mayores poetas de la literatura mundial, que desplegó tan incesante actividad intelectual en los años de su vida.

"El fumar embota e incapacita para pensar y para el trabajo poético. Sólo sienta bien a los perezosos que se están aburriendo largo tiempo, que se pasan una tercera parte de su vida durmiendo, otra parte comiendo, bebiendo y haciendo mil cosas parecidas—en parte necesarias, en parte superfluas—y no saben qué hacer con la tercera parte que les resta, aunque repitan continuamente: *"Vita brevis"*—la vida es breve—. Para ese turco perezoso naturalmente es un pasatiempo muy intelectual el mirar cómodamente las nubes de humo que va lanzando al aire, porque le ayuda a pasar las horas aburridas..."

"Desde luego se nota en la falta de ingenio, en la atrofia y pobreza de nuestra literatura, aunque los aludidos se admiren de ello. ¿Y cuánto cuesta este crimen? Ya ha costado veinticinco millones a Alemania; puede subir aun a sesenta millones—¡si hubiera sabido Goethe que ya en los años anteriores a la gran guerra Alemania gastaba mil millones al año en tabaco!—. Y no socorren a un solo hambriento, no visten a ningún pobre. ¡Cuántas cosas podrían hacerse con este dinero!"

Medita estas palabras y no seas "turco perezoso", sino hombre resuelto y de provecho.



CAPITULO V

SÉ HOMBRE

I.—Los que "deslumbran".
II.—Voluntad firme.
III.—Pasión superflua.
IV.—¿Qué he de hacer?

¡Claro está! Pues por esto precisamente fumo yo—me contestas—, de esta manera quiero demostrar mi hombría.

Es muy triste que sólo puedas demostrarla así. ¡Vamos a ver! ¿No has visto gitanas vagabundas, con grandes pipas y grandes nubes de humo que atacan la garganta? ¿No has visto señoras, mimadas por la fortuna, por todas las comodidades del gran señorío, fumar en tertulia uno tras otro cigarrillos perfumados? ¡Y pronto serán más las muchachas que fumen, tocadas de la manía de grandeza, que no los muchachos de serio pensar! ¿No has visto niños de cinco años, con sus pantalones que se abrochan por detrás, chupando ya con gran afán las colillas que encuentran por la calle, u hojas secas o cabello de maíz?

I.—Los que "deslumbran".

Solamente por fumar ¿han demostrado ¡ser hombres! estos muchachos? No puedo evitarlo. Siempre que veo fumar jóvenes estudiantes de segunda enseñanza—por más que lo tengan permitido—me ocurre este pensamiento: pobre muchacho, ¡cuán vacía ha de estar su alma *si no sabe "deslumbrar" más que con humo de tabaco!* ¡Pobre! En la clase de álgebra tenía escondida bajo el banco su novela favorita, Nick Carter, en la que había leído que al entrar el célebre detective en su cuarto, dejaba el maletín, se echaba en un cómodo sillón y sin demora encendía su pipa. Así como no hay Nick Carter sin pipa—piensa el muchacho—tampoco puede haber joven sin fumar.

Es al fin y al cabo una suerte para el muchacho que con aire de suficiencia va echando bocanadas de humo en el paseo a la cara de los transeuntes—que al final del año recibe unas notas que le pasman—no saber leer los pensamientos. Porque al llevarse con un gesto encanta-

dor el pitillo a la boca y pensar mientras tanto que media calle rinde homenaje a su porte varonil, si pudiera leer los pensamientos de cuantos pasan a su lado quedaría medio corrido por los comentarios que despierta: "¡Mira a este imberbe!" "¡Vaya, cómo chupa el biberón!" "¡Qué cursi!" El fumar de los muchachos "deslumbra" realmente... pero solamente ¡deslumbra! a las cabecitas locas.

¿Qué puede haber en ello para deslumbrar?

II.—La verdadera virilidad.

Para mí la verdadera virilidad se revela en otra cosa: en la valentía, en la fuerza, en la perseverancia. Si estas cualidades se necesitasen para fumar, reconozco que sería una hazaña viril.

Pero ¿son necesarias?

¿Es necesario tener valentía? ¿Qué se necesita para los primeros ensayos? Un cigarrillo, una cerilla... y un lavabo, ¿sabes para qué? No te lo digo. Si al encender por vez primera le tiembla la mano al muchacho, a la segunda o tercera vez todo va a pedir de boca. Al fin y al cabo no es un arte tan difícil el aprender que primero se ha de chupar el humo y después soltarlo, que entra y sale, entra y sale...; no es arte difícil principalmente si el muchacho no ha perdido todavía la memoria de recuerdos amables, no muy lejanos, cuando todo el día tenía algo en la boca, que podía chupar como se le antojaba... el biberón.

Pero—me objetarás—yo no tuve necesidad de lavabo para el primer cigarrillo que fumé en secreto. A mí no me dañó absolutamente nada.

¿Que no te dañó? Acaso no dañó a tu estómago. Pero ¿y a tu carácter? "¿Qué perjuicio me ocasionó el primer cigarrillo?—escribió un adulto—. El de perder mi sinceridad, mi honradez y la tranquilidad de mi conciencia."

Me parece que basta...

Al leer este opúsculo quizá tomes esta decisión: *"Más vale no empezar a fumar."* O, si ya fumas: *"Voy a dejarlo."*

Muy bien. Pero vendrá la prueba. Tus amigos, la tertulia, el deseo de "deslumbrar" atacarán de consuno tu firme decisión. Entonces ha de ser cuando tendrás que probar si es que sabes ser independiente, obrar con libertad, según tu criterio y no al dictado de la moda tirana y de tus amigos inexpertos, débiles como la caña. Si te mantienes inconmovible, ellos exteriormente se mofarán de ti, pero en su interior no podrán ahogar el homenaje involuntario que les inspire tu proceder. "Este muchacho sí que sabe ser independiente, es todo un carácter, tiene convicciones... En esto consiste la verdadera virilidad... ¡no en lanzar humo!"

Ya me imagino la escena. Vienen tus compañeros; uno de ellos te murmura con gran sigilo a los oídos: "Pepe, ¡qué cigarrillos tengo!, ¡exquisitos! y no son del cajón de papá. Esta vez no son robados. ¡Y apenas hay mezcla! Y el cabello de maíz apenas si se nota. Son estupendos, toma uno"... y tú le contestas: "Gracias, yo no fumo." Toda la pandilla se sulfura y deja caer sobre ti los epítetos más... corteses y respetuosos: ¡mojigato!, ¡niño de pecho!, ¡leche para el bebé!, ¡siempre ha de aguar la fiesta!... Y tú contestas: "No digáis tonterías, ya he dicho que no fumo."

Si así te portas, *te digo que eres... valiente.*

Y si al día siguiente vuelven a darte tunda con que eres "hipócrita", "santito", "espía"... y si en el fuego graneado de la befa y de la seducción, fuego que siempre se renueva, te sabes mantener victorioso y no cejar en tu convicción, demuestras tener fuerza, abnegación, perseverancia. *Tienes verdadera virilidad. Es ello una valentía ante la cual me inclino.*

III.—Voluntad firme.

Y no es solamente señal de virilidad, sino su más seguro incremento. Porque has de saber que todas las veces que te niegas una cosita agradable o cómoda que tu paladar o tu instinto desean—¡aunque no sea cosa prohibida!—te niegas a ti mismo, *trabajas en la formación de tu carácter varonil por lo menos tanto como desarrollas tu fuerza corporal haciendo diez veces los más difíciles ejercicios de gimnasia. El*

que sabe mandar siempre a sus pequeños deseos, se mantendrá dueño de sí mismo también en las grandes tentaciones, que le asalten más tarde en la vida, en la familia o en el ejercicio de su profesión. Encárate con las dificultades que se te presentan en la vida y véncelas. Es la verdadera escuela del carácter, el más adecuado procedimiento para robustecer la voluntad. El que huye espantado de toda prueba grave o de cualquier cosa desagradable, o de un acto de abnegación, nunca llegará a tener voluntad firme y carácter varonil. ¿Puede llegar a ser atleta quien se ejercita siempre en levantar juguetes de papel y esferas vacías?

Yo te aconsejo, amado joven, con estas altas miras que no te cargues pasiones superfluas como es, entre otras cosas, el fumar.

IV.—Pasión superflua.

La vida corporal ya de suyo tiene bastantes necesidades, que muchas veces atan, obstaculizan nuestros planes más elevados; ¿para qué arrastrar fardos superfluos? Y, sin embargo, el hábito de fumar viene a ser un fardo superfluo sobre nuestros hombros. Durante la gran guerra hombres de edad madura estaban haciendo cola horas y horas ante los estancos y malgastaban el tiempo precioso sólo para conseguir cinco cigarrillos. Habría sido interesante sacar fotografías de tales escenas y escribir en el cuadro: "Los esclavos de la pasión."

El que no fuma difícilmente podrá comprender el poder tirano del vicio inveterado.

En el campo de batalla tuve un comandante, militar duro, fulminante. Apenas había un momento en todo el día en que pudiéramos hablarle con sosiego. Parecía querernos atravesar a todos con sus bigotes agudos. Daba órdenes, mandaba, refunfuñaba... Nos tocaron días difíciles. Nuestras tropas fueron derrotadas y durante días fuimos replegándonos. En estas ocasiones aun el rancho va desordenadamente; ¿qué decir, pues, de la distribución del tabaco? Se acabó por completo. Una noche—¡imagínate la escena!—el comandante terrible, fulminante, de ojos iracundos, se vuelve a nosotros en tono suave,

delicado, suplicante y en voz baja, implorando, con voz desesperada nos pregunta si tenemos aún tabaco, y nos pide que le demos un poco, porque no hay fuerza ni poder bastantes para hacerle aguantar más tiempo sin un pitillo...

Entonces conocí el poder tirano del pequeño cigarrillo; sí, entonces, cuando la pasión del tabaco derribó al militar duro, de agudos bigotes, de ojos de rayo. Y ¡a cuántos miles de "héroes" ha vencido ya la fuerza tiránica! en la primera línea o en el puesto de guardia—a pesar de las órdenes severas—encendieron el cigarrillo y así delataron su puesto al enemigo de ojos de lince. ¡Cuántos pagaron con la propia vida aquella chupada!

El joven que no sabe imponerse freno en este punto, fácilmente cederá a sus deseos desordenados, acaso pecaminosos, *también en otras cosas de consecuencias más graves.* TOLSTOI, el gran escritor ruso, opinaba de esta manera respecto del fumar y beber: *"¿Cuándo empiezan a fumar los muchachos? Casi siempre después de perder su inocencia infantil."*

Los jóvenes sois el tesoro más preciado de la nación y el porvenir más acariciado. La patria necesita de vuestra salud robusta y de vuestro carácter firme. Ya servís ahora a vuestra patria en el sentido más noble de la palabra si resistís a los goces que en mil formas alicientes quieren seduciros, goces que debilitan vuestra salud corporal y vuestra fuerza de voluntad.

Yo no escribo este opúsculo porque considere que el fumar sea pecado, sino porque el que sabe vencer esta pasión da con ello pruebas convincentes de su fuerza de voluntad. El vicio del fumar es en los muchachos un acto antipatriótico; y la lucha de los jóvenes contra este vicio—precisamente porque esta lucha robustece la voluntad—viene a ser una manifestación de sano patriotismo. Así se comprende el proceder del célebre general alemán MACKENSEN, que no solamente no fumaba, sino que además, para dar buen ejemplo, se inscribió en la federación alemana contra el fumar (*Bund deutscher Tabakgegner*).

Por esto aconsejo yo también a los muchachos que no fumen; porque de lo contrario dan testimonio de su debilidad espiritual, de la impotencia de su voluntad embotada, afeminada. El fumar de los

muchachos, y aun más el de las muchachas, nos dice con qué locura va la sociedad moderna a caza de placeres. En cambio la renuncia espontánea del fumar y beber *es un valioso ejercicio de la voluntad, y defensa del carácter contra la afeminación.* El muchacho que sabe decir un "no" firme al cigarrillo o a la copa de licor, se sostendrá entre las más fuertes tentaciones morales mucho más fácilmente que el compañero acostumbrado a claudicar ante los afanes de placer.

V.—¿Qué he de hacer?

Me parece, amado joven, que ya has leído lo suficiente para escoger el camino recto. Repito lo que te dije al principio de mi opúsculo: no quiero obligar violentamente a nadie, porque el fumar *en las personas adultas* no supone un lunar moral.

Pero daña mucho *al organismo que se desarrolla.* Obrarás muy prudentemente, si en los años de estudio—aun en los cursos superiores—*te abstienes completamente de fumar.*

Si el hombre maduro puede ser complaciente con esta costumbre —yo desde luego no siento entusiasmo por ella—no lo censuro ni lo tengo por defecto, aunque es cierto que si preguntas a cien fumadores adultos si están contentos o no de su proceder, setenta u ochenta por lo menos te contestarán de esta manera: Pues sí... sí... me gusta el puro después de la comida; pero siento que sería mucho mejor no fumar; y no sé cuánto daría por no haberme acostumbrado a fumar cuando joven... Ahora ya es tarde... mi organismo ya lo exige...

Sigue, pues, amado joven, mi consejo:

Si todavía no fumas, alégrate y no empieces.

Si ya te has acostumbrado a ello, procura dejarlo. Pruébalo nada más que para un mes. Cuando sientas el aguijón del deseo, come fruta o unos bombones en vez de fumar. Sólo te vendrá cuesta arriba en los primeros días, pero después sentirás que tu cabeza está más despejada y que te encuentras más ágil corporal e intelectualmente. Entonces haz este propósito: ¡Ahora ya podré resistir durante un año! Y si pasas el año victoriosamente, proponte: No fumaré mientras

sea estudiante, no, no fumaré; cuando haya acabado los estudios, cuando ya tenga mi diploma y gane algo por mí mismo, entonces fumaré...

¿Cuál será el resultado?

Que al terminar la carrera y ganarte el pan por el propio trabajo y tener que comprar tabaco con el dinero por el cual has de sudar, *tendrás cordura suficiente para no pensar siquiera en empezar a fumar.* No me cabe la menor duda.

PARTE SEGUNDA

¡NO BEBAS!

CIRO, EL PAGANO Y... ¡TÚ!

Ciro, el que fué más tarde renombrado monarca persa, entró a los doce años de edad en la corte de su abuelo, Astyages, rey de los medos. Llegó éste a notar que el joven no permitía nunca que se le pusiera vino en la copa. Le sometió a un interrogatorio, para saber por qué no bebía vino.

El muchacho contestó: "Temo que lo hayan envenenado; cuando el otro día estabas en un banquete con tus amigos, noté que un siervo os dió veneno."

—Pero muchacho, ¿cómo se te ocurre semejante pensamiento?— preguntó Astyages.

—Vi—continuó el joven Ciro—que todos cuantos habíais bebido, sentisteis paralizados vuestro espíritu y vuestro cuerpo; primero empezasteis a gritar fuerte sin ton ni son—cosa que se nos prohibe a nosotros los muchachos—, y de tal suerte gritabais que ninguno prestaba atención a lo que decía el otro. Después entonasteis una canción tonta y jurabais que era el canto más hermoso. Cuando por fin os levantásteis para bailar, ni siquiera podíais teneros en pie, mucho menos bailar. No sabíais quiénes erais; tú no sabías que fueras rey, y los demás no sabían que fueran súbditos...

De esta escena aprendió el joven Ciro, pagano, y se le fueron las ganas de beber vino.

Joven lector: no quiero lograr otra cosa con este opúsculo que abrirte los ojos, para que veas claro en la cuestión del alcohol, a fin de que, cuando te encuentres con bebidas alcohólicas, *por lo menos durante los años estudiantiles, obres exactamente igual que el joven Ciro; no permitas que se viertan en tu vaso.*

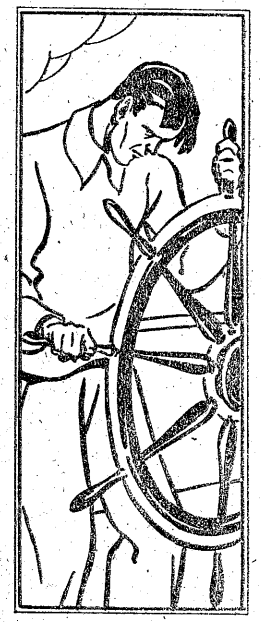
Transcribo las siguientes líneas de un libro que tiene ya de existencia tres mil años: "*¿Por quién son los ayes?, ¿para qué padre son las desdichas? ¿contra quién serán las riñas? ¿para quién los precipicios? ¿para quién las heridas sin motivo alguno? ¿quién trae los ojos encendidos? ¿No son éstos los dados al vino, y los que hallan sus delicias en apurar copas? ¡Ah! no mires al vino cuando relumbra su color bermejo; cuando resalta su color de fuego tras el vidrio; él entra suavemente por la garganta; mas a la postre muerde como culebra, y esparce veneno como el basilisco... Y vendrás a ser como el que está dormido en medio del borrascoso mar, y como el piloto soñoliento que ha perdido el timón.*" (1).

Con este opúsculo lo que intento es *convencer a los jóvenes que nunca en los días de su mocedad tomen bebidas alcohólicas.* Si después, ya en la edad madura, conservan esta hermosa costumbre, tanto ellos como la patria saldrán gananciosos de esta prueba de autodominio.

(1) Proverbios, XXIII, 29-34.

CAPITULO PRIMERO

EL ALCOHOL Y LA SALUD



I.—Moderación en la bebida.
II.—Destrucción causada por el alcohol.
III.—Ataca las células.
IV.—Golfillo rebelde.
V.—Tirano terrible.
VI.—Desolación general.
VII.—El alcohol y la enfermedad.
VIII.—El alcohol y la mortalidad.
IX.—Destruye pueblos.
X.—El alcohol y los crímenes.
XI.—El alcohol y el joven.
XII.—Los años críticos.
XIII.—Niños nerviosos.
XIV.—Costumbres perniciosas.

I.—Moderación en la bebida.

Salvo raras excepciones, los estudiantes no suelen tener la pasión del alcohol, como tampoco suelen frecuentar tabernas. Entonces—me dirá alguno—¿para qué las amonestaciones de este librito?

Gracias a Dios, el reparo no es del todo desatinado. Entre los estudiantes de segunda enseñanza no hace todavía estragos esta plaga.

Esto no obstante yo quiero exponer algunos datos respecto de las bebidas alcohólicas; y quiero hacerlo para que los jóvenes sepan a qué atenerse en sus reuniones estudiantiles, o cuando se les invita a una fiesta onomástica o de cumpleaños, a excursiones u otros pasatiempos; y lo hago principalmente para que al acabar los estudios puedan los jóvenes pasar a la universidad o entrar en la vida con conocimiento de causa y con suficiente fuerza de decisión, ya que entonces los peligros del alcohol son más graves e inminentes. Muchos jóvenes de magnífico porvenir fracasaron por efecto del alcohol, después de haberse abstenido de él durante los años de la segunda enseñanza. En los años de Universidad o en el aire más libre de la vida se ataron con esas cadenas de esclavitud. Yo tuve un compañero de estudios, que fué siempre sobresaliente en los primeros cursos de la segunda enseñanza, pero que empezó a beber en los cursos superiores, y ahora—cuando escribo este folleto—está en la cárcel por delito de robo y estafa. Fué el alcohol quien le puso esposas.

No comparto la opinión de aquellos que consideran la bebida alcohólica como un invento diabólico. Si los de edad madura beben *con mesura*, no veo en ello una tara moral. Mas a ti, amado joven, quisiera convencerte con este folleto, de que *aun el uso morigerado de las bebidas alcohólicas ejerce una influencia perniciosa sobre el cuerpo humano que no está completamente desarrollado, y, por consiguiente, obrarás cuerdamente si en tus años mozos por lo menos te abstienes*

por completo de las bebidas alcohólicas. Si después, ya hombre hecho, prosigues con esta abstinencia, tanto mejor; tu salud reportará de ello grandísimo provecho.

Es cierto que en sentir de algunos médicos al organismo desarrollado no le perjudica el uso morigerado del alcohol; pero según otros —y éstos son la mayoría—el uso del alcohol, aun con moderación, es perjudicial. Desde luego el que se abstiene del todo, evita con mayor seguridad el peligro de apartarse algún día de los caminos de la templanza y resbalar por la pendiente de la pasión.

A una de esas bebidas alcohólicas se le dió el nombre de *"agua ardiente"* (aguardiente). Podría aplicarse este nombre no solamente a esa clase de bebida, sino también a las demás de la especie (vino, cerveza, ron, coñac, licor, etc.), porque todas contienen en mayor o menor proporción el veneno, que es maldición de la humanidad contemporánea y espectro más temible que cualquier otra enfermedad: el alcohol.

II.—Destrucción causada por el alcohol.

¿Por qué motivo es tan peligroso el alcohol?

Por el efecto destructor que produce en el organismo. No hay órgano en el cuerpo humano que esté a salvo del rudo ataque.

En primer lugar son *el cerebro y los nervios*—partes las más delicadas del organismo—los cuales experimentan la influencia destructora del alcohol. Nuestra conciencia se sirve del cerebro; éste es el instrumento de la actividad intelectual del hombre. Por este medio el alcohol se apodera en mayor o menor medida de nuestra conciencia y entonces queda menguada nuestra capacidad de control, y nos volvemos más habladores y bullangueros. Y no es que tengamos más ideas, sino que ya no podemos controlar las palabras que hablamos, y empezamos a charlar sin ton ni son.

A base de experimentos se ha descubierto que no solamente el envenenamiento manifiesto del alcohol, es decir, la borrachera, sino el mismo uso *moderado,* ejerce influencia perjudicial en el organismo. Hoy día, merced a estos experimentos, se ha formado con toda claridad el juicio científico sobre este punto, y sabemos en qué consiste la influencia nociva del alcohol.

III.—Ataca las células.

Durante el curso de los experimentos se pusieron en contacto con una disolución de alcohol, o con vapor de alcohol, seres vivos los más sencillos, y se notó que en todos ellos el alcohol hacía cesar precisamente *las típicas propiedades de vida*: las amebas—que se movían—dejaron de moverse; los hongos—que provocan transformaciones químicas—dejaron de hacerlo; la lamparita de los insectos luminosos y animalitos marinos se apagó...

Así descubrió la ciencia que *el alcohol ataca las partes constitutivas más elementales de los organismos, las células, es decir, el protoplasma de las células.* Porque en cuanto el alcohol penetra en el organismo, la circulación de la sangre lo lleva sin demora a todo el cuerpo; se pone en contacto con las partes constitutivas, las células, fácilmente penetra por sus paredes, absorbe el agua de las pequeñas células del protoplasma, éstas se empequeñecen y su actividad queda paralizada. Y es de advertir que el complicado organismo humano está constituído por millones de células que tienen sus actividades peculiares. Millones de protoplasmas están trabajando continuamente en las células, para llevar a cabo toda la actividad, que en su conjunto se llama vida, del cuerpo humano. Si hay algo anormal en las células, lo siente todo el organismo.

Cuando el alcohol penetra en el cuerpo, en esta maquinaria increíblemente fina, los millones de protoplasmas se encogen, y su trabajo se turba: cesa la digestión, la actividad del corazón se vuelve deficiente...; pero principalmente lo nota la actividad cerebral, pues allí son las células mucho más finas.

Es natural que cuanto más alcohol penetre en el cuerpo, tanto más graves y notorios serán estos disturbios. Si es poca cantidad, únicamente las células más finas sentirán el daño, por estar más a su alcance; si la cantidad se aumenta, el daño llegará a los demás órganos. El alcohol traga con avidez el oxígeno que existe en los glóbulos de la sangre y en cambio llena la sangre de ácido carbónico. Aunque el pulmón lucha por arrojar del cuerpo el ácido carbónico perjudicial, no se basta a sí mismo para este trabajo de limpieza, si va creciendo la can-

tidad de alcohol que penetra en el organismo. Catarro de estómago y de intestinos, arterioesclerosis, reuma, diabetes, apoplejía, son los peligros que trae consigo el alcohol.

IV.—Golfillo rebelde.

Imagínate tu cuerpo a manera de un inmenso taller de tejedores, donde en miles y miles de estancias se trabaja por hacer un magnífico paño. De repente entra en la fábrica un golfillo rebelde y empieza a desmandarse. Entra en todas las estancias, desbarajusta los hilos, echa a perder las máquinas, siembra el desorden por todas partes. Por fin se le echa de la fábrica. Pero al día siguiente se mete de nuevo. Y al tercer día otra vez y al cuarto día. ¡El muchacho se hace de día en día más atrevido y rebelde! ¿Qué paño podrá salir de este taller? ¡Pues has de saber, joven lector, que en esta fábrica *se teje tu vida, y aun la vida de tus descendientes!*

Por los datos científicos recordados más arriba, también se puso de manifiesto que si bien las perturbaciones orgánicas más notables —enfermedades del hígado, del corazón, de los nervios—solamente se presentan en caso de abuso grave, *la bebida alcohólica, aun en pequeña cantidad, puede causar un envenenamiento leve, y causar pequeños perjuicios.* Con esto tocamos ya los llamados lados ventajosos del alcohol—que pone de buen humor, por ejemplo, que hace hablador al hombre, etc.—, los cuales *son también síntomas de envenenamiento.*

V.—Tirano terrible.

Se comprende ya el terrible poder tiránico que el alcohol ejerce sobre la persona que se ha puesto a sus órdenes. Como todos los narcóticos—nicotina, opio, etc.—, el alcohol deja los nervios, después de pasar la embriaguez, en un estado de trastorno y debilidad. Solamente se encontrarán bien y con fuerzas si reciben de nuevo el mismo narcótico. Y cuantas más veces se satisface este deseo, tanto más fuerte y exigente se volverá, de suerte que al final, cuando la víctima del

alcohol vea hasta qué punto le arrastró su pasión, no podrá ya librarse de la misma, muchas veces ni siquiera con un esfuerzo inmenso. No puede vivir sin alcohol. Le pasa lo mismo que al que una vez abrió su puerta con una llave mala, y más tarde se da cuenta de que la llave verdadera ya no encaja con la cerradura.

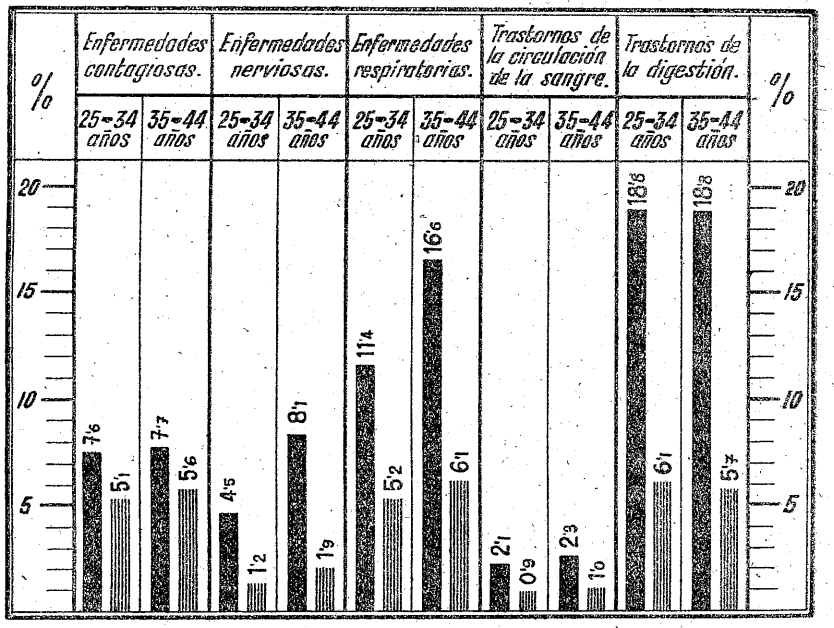
¿Qué te parece, amado joven? ¿Vale la pena de entrar en amistad con un enemigo tan temible, como es el alcohol? ¿Vale la pena, no diré ya de trabar amistad estrecha con él—porque bien sé que tú no quieres ser borracho—, pero de platicar con él de vez en cuando: en un banquete, en una fiesta, en una excursión? ¿Puedes flirtear con él, dejar que se acerque a ti y exponerte al peligro de caer por la pendiente resbaladiza de la borrachera?

VI.—Desolación general.

El uso del alcohol viene a ser un envenenamiento continuo, lento. El estómago no es capaz de elaborar el jugo excitante y contrae una inflamación crónica. Con él sufren los órganos vecinos, principalmente el hígado, que tan importante papel desempeña en la digestión. Y lo mismo sucede a los demás órganos. Todos se debilitan, se deterioran hasta llegar a la estación final de la borrachera, al "*delirium tremens*", a la parálisis y locura.

VII.—El alcohol y la enfermedad.

De cada cien hombres, padecen:



Número general de casos de enfermedad.
Número de casos de enfermedad entre alcohólicos.

Sin embargo—como ya dije—, no es solamente la borrachera la que socava la salud, sino que el uso moderado, pero habitual, de las bebidas alcohólicas es también un grave peligro. Temblor de manos, debilidad, insomnio, pesadillas, ilusiones de los sentidos, debilitación de la memoria, excitación nerviosa, figuran en el séquito del alcohol.

El alcohol socava grandemente la fuerza de resistencia que tiene el organismo; por este motivo el alcohólico es campo abonado para todas las enfermedades y siente mayor dificultad para la convalecencia. Hubo unos años en que se creyó que en casos de epidemia, de cólera, por ejemplo, convenía beber mucho vino tinto. Hoy día sabemos ya que el alcohol paraliza la actividad de los glóbulos de la sangre, que son precisamente los llamados a matar los bacilos.

Los médicos constatan que las personas que ingieren continuamente alcohol, contraen más fácilmente enfermedades de pulmón, pulmonías, tifus, mueren también con mayor facilidad en caso de cólera, resisten menos una operación, y, en una palabra, ven menguadas las fuerzas de resistencia que tiene el cuerpo contra la enfermedad.

Esto vino a ser hecho palpable en la guerra ruso-turca de los años 1877 y 1878. Los soldados rusos, que bebían vodka, murieron en gran número a causa de las heridas; en cambio los turcos—cuya religión les prohibe bebidas alcohólicas—se curaban con relativa facilidad de las heridas más graves.

A medida que crece el alcoholismo, va bajando el número de los jóvenes aptos para el servicio militar, lo que es señal manifiesta de la destrucción que causa. En cambio, el ejemplo de Suecia demuestra que la lucha contra las bebidas alcohólicas lleva manifiestamente a la renovación de la raza. En esta nación hubo, desde el año 1841 al 1850, solamente un 34,46 por 100 de jóvenes inaptos para el servicio militar, y desde 1851 a 1890, se consiguió bajar al 20,4 por 100 gracias al movimiento contra el alcoholismo. ¿Qué más elocuente que este porcentaje?

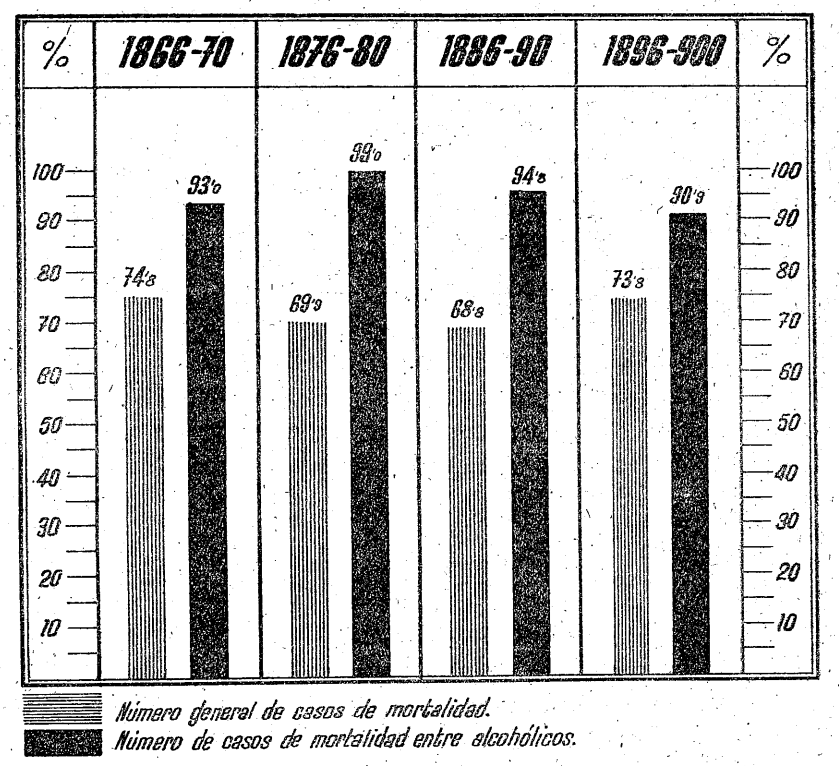
VIII.—El alcohol y la mortalidad.

El índice de mortalidad de los alcohólicos es también mucho más alto que el de los abstemios. Las Compañías de seguros de Inglaterra y América, empresas comerciales que calculan con frialdad, señalan a los abstemios cuotas mucho más bajas. La experiencia los favorece.

Se ha probado también con datos estadísticos que los bebedores enferman con más facilidad, se prolonga más su dolencia y viven menos tiempo que los que se abstienen del alcohol.

El gráfico estadístico que publicamos a continuación se hizo a base de los datos recogidos por una gran Compañía de seguros de Inglaterra—*United Kingdom Temperance and General Provident Association*—. Esta Compañía ni siquiera admite seguros de los "borrachos"; solamente acepta los de personas que beben con mesura; en cambio a los completamente abstemios les señala tarifas especiales mucho más baratas. La columna con rayitas muestra el índice de mortalidad de los completamente abstemios; la columna negra, el del grupo general, cuyos miembros son personas que beben con moderación.

El porcentaje de la mortalidad es:



Así, pues, de los abstemios nacidos entre 1866-1870 y asegurados, falleció el 74 por 100, y en el mismo lapso de tiempo el 93 por 100 de los bebedores con moderación.

Sin alcoholismo aumentaría ciertamente el número de los que alcanzan setenta-ochenta años de vida; porque aunque los que beben no contraigan enfermedades mortales, con todo van perdiendo sus fuerzas, de suerte que son víctimas del primer contagio, y caen bajo las garras de cualquier enfermedad, que suele ser vencida por organismos no debilitados por el alcohol. Pondera el sinnúmero de desgracias, incendios, catástrofes de fábricas, incontables querellas, riñas familiares, asesinatos y otros crímenes, que causa el alcohol, y me parece tendrás motivo más que suficiente para no entablar con él amistad estrecha.

Son innumerables los que delinquen en estado de borrachera, y después han de hacer terrible penitencia cuando recobran su sentido cabal.

IX. — Destruye pueblos.

El alcohol no sólo envenena al que abusa de él, sino que pone en peligro a los que rodean al delincuente, su familia, sus descendientes. Los hijos del alcohólico nacen ya con el cuerpo débil, propenso a las enfermedades. Por esto en los cementerios de los países en que cunde la borrachera hay tantas tumbas pequeñas de niños inocentes, capullos rotos antes de tiempo.

Si has visitado la escuela de una aldea en que cunde el vicio del beber, habrás visto el rostro pálido, los ojos sin expresión, la mirada embobada de muchísimos niños. No tienen culpa ellos—¡pobres inocentes!—, sino sus padres, esclavos del alcohol.

Porque el alcohólico no solamente se hace inútil a sí mismo, y se convierte en grave fardo para la sociedad, sino que inficiona—lo que más es—a su propia familia. ¡Qué responsabilidad sobre el alma de los padres que ven nacer a sus hijos inocentes—¡los pobrecitos!—con propensión hacia el alcoholismo, con voluntad inficionada e inclinada al mal, con un organismo débil, pábulo de las enfermedades!

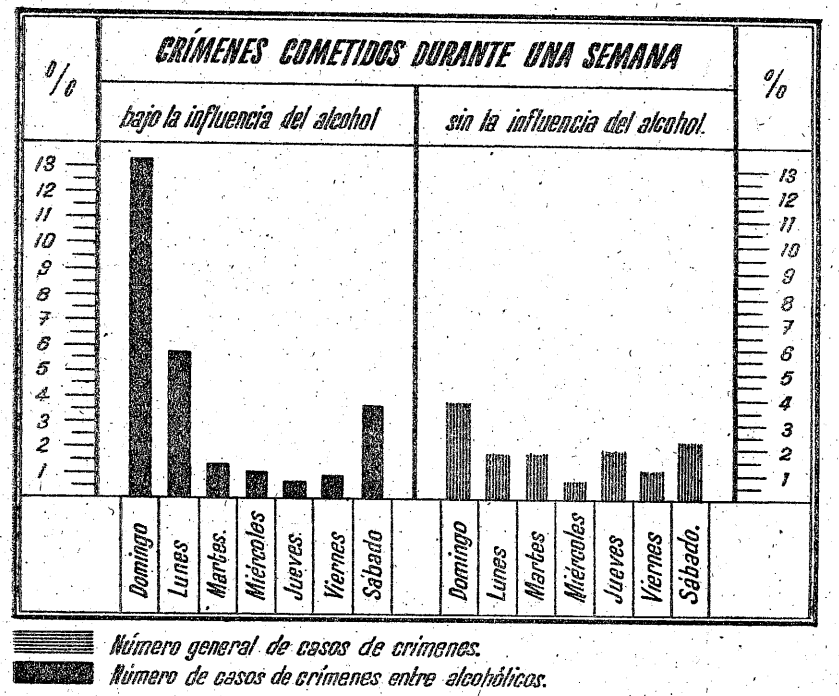
No aduzco más que un solo ejemplo. En el año 1740 nació una mujer llamada Ada Jurke, que murió al principio del pasado siglo como alcohólica, ladrona y vagabunda. El número de sus descendientes llegó con el tiempo a 834, y se pudo comprobar oficialmente la vida de 109, 106 nacieron como hijos ilegítimos, 142 vivieron como mendigos, 64 tuvieron que sostenerse con limosnas, 181 mujeres fueron de vida desastrada, 76 condenados por crímenes y siete por asesinato. En el decurso de setenta y cinco años la familia de una sola mujer alcohólica le costó al Estado 16 millones de coronas oro, por gastos de ayuda, prisión y compensación de daños. ¡Cuántas mujeres hay como esta Ada Jurke! Quizás tú mismo conozcas personas parecidas.

La ley de la herencia destruye inexorablemente familias, generaciones y naciones enteras. Se cumple en el sentido estricto de la palabra, aquello de que los hijos pagan por los pecados de sus padres, hasta la tercera y cuarta generación. Los hijos de borrachos llegan también a ser borrachos; muchas veces son idiotas, epilépticos, tienen la cara atontada, son raquíticos, propensos a todas las enfermedades y crímenes. Los manicomios, hospitales y cárceles se surten en su mayoría de estos desgraciados. *El borracho es maldición para los hijos, aun antes de nacer éstos;* es el espantajo de los nietos, aun antes de que puedan éstos levantar sus ojos inocentes para mirarle. ¡Pobrecitos! ¡Tienen que pagar en su cuerpo los excesos de su progenitor!

Habría que cerrar la mitad de las cárceles y manicomios el día que se lograse extirpar la borrachera de este mundo. La pasión por el alcohol echa a perder la vida de los individuos, pero puede debilitar también familias enteras y hacer degenerar toda una raza. Acaso ya estás enterado: el medio mejor de la política colonial inglesa—que se inspira en un espíritu comercial—para exterminar a los indígenas fué precisamente el alcohol.

No sé cuántos millones de muertos hubo en la pasada guerra mundial, ni cuántos millones de prisioneros sufrieron en el cautiverio, ni cuántos perdieron la razón al ver la espantosa atrocidad de aquellas luchas cuerpo a cuerpo..., pero sé ciertamente que debido al alcohol fueron a la tumba antes de tiempo muchos más millones de hombres y otros muchos quedaron encadenados al vicio de la embriaguez; sé también que el alcohol abrió las puertas de los manicomios a muchísimas más personas que la guerra. "El alcohol solo—dijo GLADSTONE—causa mayor destrucción en la humanidad que las plagas históricas: la guerra, el hambre y la peste en conjunto."

X.—El alcohol y los crímenes.



La mayoría de los crímenes se cometen en sábado o domingo—días de juerga—, y en lunes—con la cabeza llena aún de los vahos de la bebida.

La extinción de los indígenas americanos, africanos y australianos se debe en su mayor parte al "agua ardiente", importado por los colonizadores. Por esto precisamente los espartanos emborracharon a los helotas. De esta manera perecieron muchas tribus nómadas del imperio ruso, en el Cáucaso y en Kamchatka.

XI.—El alcohol y el joven.

Lo que hasta aquí has leído sobre los estragos causados por el alcohol, se refiere a las personas adultas, con organismo ya desarro-

llado. Te puedes imaginar que semejante estrago *amenaza doblemente* a los organismos jóvenes, no desarrollados todavía. El cerebro infantil es un órgano incomparablemente fino, constituído por millones de pequeñas células, mucho más delicado de lo que puedes pensar; y todo cuanto estorbe su desarrollo durante la infancia, se dejará sentir después necesariamente.

Las investigaciones médicas prueban hasta la evidencia que los venenos en general *ejercen un influjo mucho más pernicioso* sobre los organismos en pleno desarrollo que sobre los adultos. El alcohol ataca de modo especialísimo el sistema nervioso central, que es de una materia incomparablemente fina, y cuyo desarrollo no ha terminado ni siquiera a los dieciocho o veinte años de edad. *De modo que por lo menos hasta esta edad*—y mucho mejor aún más tarde—*todo joven debiera ser abstemio.* Hoy día los médicos en su mayor parte están contestes en afirmar que las bebidas alcohólicas, tomadas con moderación por los adultos, no dañan *en el mejor de los casos,* pero en muchísimos—y entre los jóvenes sin excepción—son perjudiciales.

El alcohol en la infancia, y en pleno desarrollo, viene a ser un verdadero y lento asesinato. Es más cruel que el simple asesinato; porque el asesino acaba de una vez con su víctima, mientras que el alcohol destruye poco a poco, pero con certeros golpes, la salud del cuerpo y la felicidad del alma. Para el sistema nervioso de los niños es el alcohol, aun en cantidad moderada, un veneno verdadero: es derramar su sangre, debilitar su cuerpo, poner trabas al desarrollo de sus fuerzas intelectuales.

Los niños, así envenenados por el alcohol, andan rezagados en su crecimiento. Artificialmente pueden criarse animales enanos con sólo este medio del alcohol. Si alguno quiere que su hermoso perrito no crezca, no tiene más que poner trabas a su crecimiento valiéndose del alcohol.

Cada gota de alcohol que penetra en el cuerpo, todavía no desarrollado del niño, tiene consecuencias funestas: le excita, le hace nervioso; más tarde le predispone a frecuentes dolores de cabeza, a una madurez temprana y le agota corporal y espiritualmente.

El Dr. Forel, psiquiatra de fama mundial, escribió de esta manera: "A base de una experiencia médica y científica de muchos años,

que he adquirido principalmente tocante a la estructuración, funcionamiento y turbaciones del sistema nervioso, y en primer lugar del cerebro, juzgo perjudicial el uso de toda clase de bebidas alcohólicas, como cerveza, vino y hasta sidra, porque, según los experimentos, atacan el funcionamiento y el tejido del cerebro. En los años infantiles, es decir, cuando el cerebro está en pleno desarrollo, esta influencia nociva es mayor... Todo lo que estorba las funciones del cerebro durante la infancia, no ejerce sólo momentáneamente su influjo pésimo, sino que es un obstáculo puesto al desarrollo cerebral, y por lo mismo también al desarrollo de las capacidades sentimentales, volitivas, éticas y estéticas."

El uso temprano del alcohol atrasa grandemente el desarrollo físico del cuerpo. El peso de éste disminuye en un 35 por 100; el desarrollo del organismo interior se retrasa en un 32 por 100. Solamente el hígado, por ejemplo, pierde el 30 por 100 de su peso. El crecimiento en altura se retrasa también; porque las vértebras no se desarrollan. El cerebro se reduce en un 10-20 por 100.

XII.—Los años críticos.

Médicos y pedagogos confiesan de consuno que los años de la llamada "edad burral"—entre los catorce y los dieciocho—son la temporada más crítica e importante de la vida humana. Es entonces cuando el organismo se desarrolla francamente. Con el desarrollo del cuerpo corre parejas una actividad espiritual muy intensa, que trae consigo verdaderas conmociones. La acción del alcohol en estos años críticos del desarrollo causa en el organismo rudos trastornos y las mayores destrucciones en los músculos, nervios, sistema óseo, cerebro, y debilita el alma.

Experimentos precisos han demostrado que los niños frecuentemente alimentados—aunque en cantidad ínfima—con bebidas alcohólicas, suelen tener sueño, no saben prestar atención, se excitan, son débiles de memoria y en los estudios se quedan a la zaga de sus compañeros abstemios. Esta debilitación intelectual es consecuencia del envenenamiento producido por el alcohol. Cuando no se trata de mu-

cha cantidad, el cerebro reacciona contra el veneno, pero aun en este caso a causa de los ataques siempre renovados del alcohol suelen registrarse trastornos visibles en el organismo, que deterioran la salud del cuerpo y destruyen también el equilibrio del alma.

El alcohol causa tamaña destrucción en nuestras energías espirituales, en nuestra fuerza de voluntad, en todo el carácter, precisamente porque ataca el instrumento de nuestra actividad intelectual: el cerebro.

XIII.—Niños nerviosos

Triste celebridad de nuestra época es la nerviosidad, que sufre la mayor parte de nuestros niños. El ritmo jadeante de la vida, los muchos quehaceres modernos y los deberes que impone la escuela bastan ya para poner a dura prueba sus nervios. ¿Por qué atormentarlos y debilitarlos de un modo especial, con el alcohol, si éste es uno de los más eficaces excitantes de la nerviosidad?

Pues si el alcohol viene a ser un veneno tan fuerte—principalmente para el organismo en pleno desarrollo—, obra prudentemente el muchacho que durante los años de estudio evita por completo las bebidas alcohólicas, y guarda en este particular completa abstinencia. Desgraciadamente, se puede aplicar a muchos jóvenes modernos el dicho antiguo: "*Los hombres no mueren, sino que se matan.*"

Habrás visto jóvenes, que pregonan jactanciosos su resistencia grande. ¡Oh!, ellos no se rindieron en el sarao, en las bodas, después del concierto, con dos o tres litros de vino en el estómago. Que se repita con alguna frecuencia esta "prueba de fuerzas" y verás cómo palidece su rostro, cómo se desencajan sus ojos, cómo se quedan a la zaga de los demás cuando se trata de aprender. Su cuerpo debilitado, su alma quebrantada, no pueden hacer los mismos alardes que el cuerpo y el alma de los muchachos sanos.

Si personas adultas beben—con moderación—no las condeno: *mas los niños y los jóvenes nunca han de alargar la mano para coger la copa de vino.*

XIV. — Costumbres perniciosas.

Después de todo lo que dejo dicho, tú mismo podrás juzgar, amado joven, cuán perjudicial es la costumbre que tienen algunos padres de dar bebidas alcohólicas a los niños. No lo hacen por mala voluntad, antes al contrario, obran movidos por la mejor voluntad del mundo, pero son ignorantes y dañan a los pequeños.

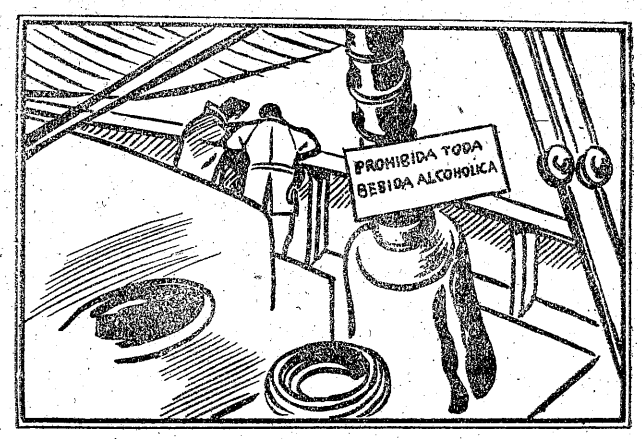
Algunos padres, de los sencillos, hacen dormir al niño con pan empapado en aguardiente. El niño, claro está, llega a dormirse; pero no impunemente adquiere tan pésima costumbre; más tarde la pagará cara. Los maestros descubren fácilmente a los niños que son víctimas de tal desatino; basta echarles una ojeada y se les ve cansados, agotados, que se mueven nerviosamente, y no son capaces de aprender como sus compañeros.

En las familias "bien", si el muchacho es anémico o estuvo enfermo, se le da vino—con moderación como es natural—, para así robustecerle; y aunque no lo necesite también se le da una copa de licor el día de su fiesta onomástica o de su cumpleaños, o en el día de la confirmación, o si obtiene un diploma... *Pero tú, hijo mío, no has de beber.* Tú sabes ya que la robustez que es fruto del alcohol es mero engaño, y en cambio es una triste realidad la gran destrucción, que causa. ¿Para qué acostumbrarte, aunque sea moderadamente, a una cosa que a la edad madura, en el mejor de los casos, quizás no daña, pero puede ser motivo de muchas pasiones pecaminosas y fatales? Es posible que en ciertas enfermedades el médico te prescriba un poco de bebida alcohólica. Entonces has de obedecer y seguir la prescripción; aunque hoy día vaya conquistando partidarios entre los médicos la opinión de que las bebidas alcohólicas no aprovechan jamás a nadie.

No quiero hablar del triste espectáculo, harto conocido en ciudades universitarias y de muchos estudiantes, que ofrecen éstos en tabernas escondidas, en bodegas, donde vacían botellas y más botellas de cerveza, y se están allí bebiendo durante horas, con lo cual chupan en sus débiles pulmones el aire saturado de humo y educan su alma en un ambiente no muy pedagógico. ¿Qué provecho podrá reportar de semejante juventud la patria? La patria ninguna ne-

cesidad tiene de jóvenes encorvados, pálidos, con mirada sin luz; sus anhelos están en una juventud robusta, rebosando salud, capaz para la vida, una juventud que florezca y dé fruto, que se encare victoriosa la frente y erguida la cabeza, con la corrupción y la ponzoña moral.

No juzgo necesario el extenderme sobre tema tan vidrioso; porque ya puedes comprender tú mismo que el estudiante que gusta de la taberna ha renunciado de antemano a pensar seriamente en su carácter. "Tú, espíritu invisible del vino—dice SHAKESPEARE—, si no tienes nombre todavía, seas llamado diablo."



CAPITULO II

LAS «VENTAJAS» DEL ALCOHOL

I.—El alcohol y el trabajo intelectual.
II.—Comprobación experimental.
III.—El alcohol y el estudio.
IV.—El alcohol y el trabajo corporal.
V.—El mayor estafador.
VI.—Experiencias.
VII.—El alcohol y las desgracias.
VIII.—¿Calienta? ¿Apaga la sed? ¿Alimenta?
IX.—Comparación de calorías.

Son ya muchos hoy día los que miran el alcohol como uno de los enemigos más temibles de la cultura, de la moral y de la humanidad. Los hay, sin embargo, que también lo defienden con un entusiasmo digno de mejor causa, y que son inagotables al enumerar las ventajas de las bebidas alcohólicas. "Es cierto—dicen—que el alcohol puede dañar; pero si juzgamos con imparcialidad, vemos que tiene también buenas cualidades."

Examinemos, pues, las supuestas ventajas del alcohol.

I.—El alcohol y el trabajo intelectual.

A cada instante oímos que el uso moderado del alcohol ayuda así al trabajo corporal como al espiritual. Alegra el ambiente, aumenta la fuerza de la imaginación. "Cuando uno está ligeramente bebido—se dice—, le acuden tumultuosamente pensamientos e ideas a cual mejores."

Tantos errores como palabras. Experimentos de largos decenios, hechos pacientemente y con finísimos instrumentos, prueban precisamente lo contrario. Lo que hacen es confirmar la antigua verdad de la SAGRADA ESCRITURA: *"Lujuriosa cosa es el vino, y llena está de desórdenes la embriaguez: no será sabio quien a ella se entrega"* (1).

El alcohol, en realidad, paraliza la fuerza de la imaginación, dificulta la asociación de ideas, debilita y trastorna la memoria, causa turbación en la facultad de comprender y de juzgar, quita la fuerza de voluntad y gran parte del sentimiento de la propia conciencia.

De ahí que crezca la locuacidad con los vapores del vino o del coñac, y *parezca* por consiguiente que la mente discurre con mayor viveza. *Es cierto; hay más locuacidad, pero no sirve para nada lo que se dice. Hay más palabras, pero menos contenido.*

(1) *Proverbios*, XX, 1.

Recuerda lo que has visto en alguna tertulia alegre. No es que se hayan tocado tales grados de embriaguez que lleguen a caerse todos y a quedar tumbados bajo la mesa—la embriaguez, que rebaja al hombre al nivel de los animales, da asco y al mismo tiempo compasión a todo hombre de sentido recto—, sino que están... ¡un poco bebidos! Hombres serios por lo regular, se ponen demasiado alegres bajo el influjo de las bebidas alcohólicas, y después bullangueros. Poco a poco un ruido ensordecedor llena la estancia antes casi silenciosa. Todos hablan; todos peroran; todos discuten, y nadie presta atención a lo que dicen los otros. Parece ya que ni siquiera se atiende a las palabras propias: la conversación toma un sesgo de frivolidad; corren chistes de doble sentido, que en estado normal no consentirían esos mismos señores. Mientras tanto nuevas botellas de vino se persiguen sobre la mesa; el ruido aumenta estrepitosamente; la discusión se acalora; los mejores amigos riñen; se ofenden mutuamente; no hay una palabra sensata, un rostro tranquilo... Y son hombres por otra parte inteligentes, serios, respetables; pero ¡han consentido que el alcohol les robara por algunas horas parte del sentido común... Quien haya visto semejante cuadro una vez siquiera, no ha de vacilar en volver completamente la espalda a las bebidas alcohólicas y sacudir este poder tirano. Los espartanos mostraban los helotas embriagados a sus hijos para que éstos tuviesen asco de la embriaguez.

¡Esa es la ayuda que presta el alcohol al trabajo intelectual! "¿Por qué no bebo vino?—escribió EDISON, el célebre inventor—. Porque sé hacer otra cosa con mi razón que envenenarla." HELMHOLTZ, el célebre naturalista, afirmó también "que el alcohol, aun en pequeña cantidad, hace huír de la mente las grandes ideas y los profundos pensamientos." Sabios y escritores de gran renombre, contestando a las preguntas que se les dirigían, han pregonado que sin alcohol trabajaban con más agilidad intelectual y mejor.

II.—Comprobación experimental.

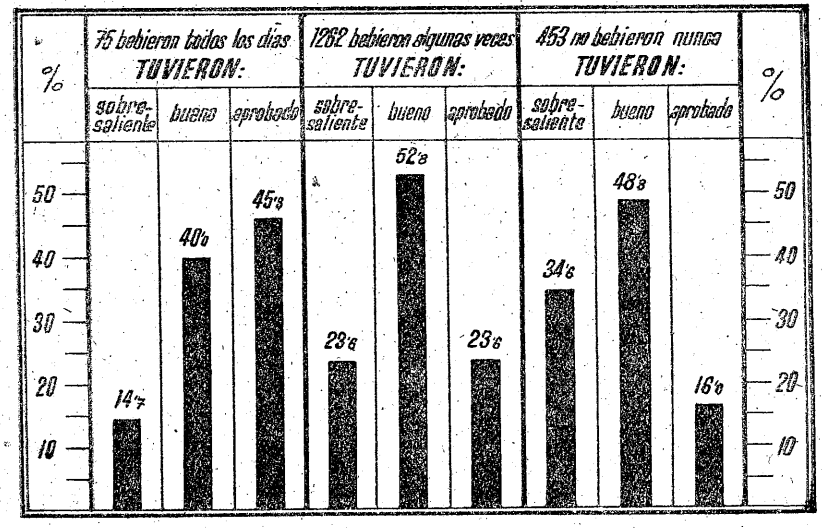
Lo mismo se ha probado por vía de experimentos. Hombres de igual capacidad—en cuanto esto se puede calcular—fueron divididos

en dos grupos: a los de un grupo se le dieron bebidas alcohólicas, a los otros no. A los dos grupos fueron señalados los mismos ejercicios: sumar, escribir a máquina, resolver jeroglíficos con fuga de letras, etcétera. El resultado fué decisivo. Los que habían bebido alcohol trabajaron peor y más lentamente. Una copa de vino intensificó la fuerza de trabajo durante un cuarto de hora; pero después llegó el decaimiento, y a una cantidad mayor de bebidas alcohólicas se hizo sentir el efecto paralizante aun al día siguiente, y en algunos hasta en el tercer día.

Durante algunos meses se hicieron experimentos con estudiantes de diez a quince años. Al principio, en completa abstención de toda bebida alcohólica; después se les dió un poco: medio vaso de vino mezclado con agua en las comidas y en las cenas. El resultado fué sorprendente. Los efectos del vino plenamente indiscutibles: sentían más sueño, no eran capaces de estar con igual atención, eran más nerviosos y les costaba mucho más el aprender.

III.—El alcohol y el estudio.

De 1.790 estudiantes



Entre los completamente "abstemios" hay el mayor número de "sobresalientes" y el menor de simples "aprobados".

IV.—El alcohol y el trabajo corporal.

Gentes sencillas e ignorantes alaban otra ventaja—según ellos—del alcohol: "En invierno calienta, en verano refresca, y comunica fuerzas para el trabajo corporal."

Que el calor y la fuerza comunicados por el alcohol no son más que ilusión de los primeros momentos, lo sabes ya, por cuanto llevamos expuesto. El alcohol agolpa la sangre en la superficie de la piel; por ésto el rostro se ruboriza; pero en la superficie se enfría más a prisa la sangre y empieza el cuerpo a tener frío. De ahí que durante el invierno los que con más facilidad se hielan son precisamente los que quieren resguardarse del frío por medio del alcohol.

Seguramente que todos los estudiantes sentirán compasión, al ver el criterio anticuado que mueve al obrero, ignorante de las leyes del organismo humano, a beber cada mañana su vaso de aguardiente, porque "¡apaga la sed!", "¡refresca!", "¡calienta!" o "¡comunica fuerzas para el trabajo corporal!", siendo así que la influencia ejercida por el alcohol paraliza el trabajo del cuerpo y del espíritu.

Los deportistas célebres, cuando quieren entrenarse para una competición reñida, ni fuman ni beben, porque así pueden desarrollar mejor sus fuerzas. Los célebres descubridores—*Nansen, Livingstone, Emin Pacha, Sven Hedin*—, a fin de poder salir victoriosos de las increíbles fatigas del viaje, se hicieron "abstemios". LIVINGSTONE, el explorador del Africa, escribió de esta manera: "Durante más de veinte años he llevado una vida completamente abstemia. Según mi opinión, podemos hacer los trabajos más difíciles y soportar las mayores dificultades sin recurrir a bebidas alcohólicas." Los rusos, durante la guerra mundial, para que sus soldados fueran más robustos, suprimieron del todo las bebidas alcohólicas en el ejército.

Los grandes generales no se cansan de llamar la atención sobre el efecto pernicioso del alcohol.

El general alemán DEIMLING escribió: "Sería lástima gastar saliva en discutir lo que supone para nuestras fuerzas la abstención, aun en casa, de las bebidas alcohólicas." "El aguardiente es el mal peor—afirmó el general MASELER—. La cerveza se le acerca mucho, porque debilita las energías de trabajo, produce cansancio e irrita la sed. El vino tampoco vale nada." El alcohol parece que da un plus de fuerza cuando se nota cansancio, y que hace sentir calor donde empieza el sufrimiento; pero lo cierto es que las más precisas mediciones psicofísicas, practicadas en los laboratorios, demuestran que todo es apariencia vana, y que el alcohol rebaja así el trabajo corporal como el espiritual.

V.—El mayor estafador.

Podemos, por tanto, decir con derecho, que el alcohol es el mayor y más peligroso estafador del mundo. Entre el pueblo ha podido cundir la opinión errónea de que el alcohol aumenta las fuerzas corporales o ayuda a soportar mejor el hambre, porque realmente después de la primera copa de vino o aguardiente, parece que el trabajo se facilita. Mas si alguna vez se puede aplicar el dicho de que "apariencias engañan", es precisamente en este caso.

Está plenamente comprobado que la fuerza nutritiva de las bebidas alcohólicas es casi nula. La tiene en mayor grado la cerveza, pero no por contener alcohol, sino *a pesar* de ello. La fuerza alimenticia de la cerveza viene del 4-5 por 100 de azúcar que tiene en sí. ¿Cómo podrá, pues, comunicar fuerzas al cuerpo una bebida que apenas si tiene algo que sea alimenticio?

Pero entonces ¿por qué se siente el hombre más fresco, más ágil, más brioso, y, en una palabra, más robusto después de las primeras copas?

Las investigaciones científicas de hoy día nos ofrecen solución satisfactoria para esa dificultad. En este punto precisamente fué descubierto el espejismo del alcohol. El alcohol en su primer momento azota y excita los nervios; de ahí la impresión de redoblarse las fuerzas. Es como el látigo para el caballo. El caballo corre mejor después de un latigazo, ¿verdad? También el soldado, cuando suenan las músicas militares, anda erguido y marcial, aunque esté cansado. Pero

en cuanto cesan los latigazos y la música, se hace más lento el andar de los caballos y también decae el humor de los soldados y su cansancio es más grande. *Al empuje momentáneo del alcohol sucede más tarde un profundo decaimiento.* El alcohol no robustece al hombre, de la misma manera que el látigo no comunica fuerzas al caballo. Y cuanto más se acostumbra el cuerpo a los latigazos del alcohol, más los necesita después, y cada vez mayores. Es el camino más seguro de la degradación.

El alcohol es un excitante artificial. Con todo derecho escribió NANSEN, en su obra intitulada "*Con botas de nieve a través de Groenlandia*": "La creencia que la excitación artificial del cuerpo y de la mente reporta provecho, delata, según mi sentir, no solamente el desconocimiento de las más sencillas leyes biológicas, sino también falta de experiencia... Las drogas excitantes no comunican al cuerpo fuerza alguna nutritiva y la primera fuerza de trabajo que gracias a ellas gana el hombre por algunos momentos, se ha de pagar bien pronto con total agotamiento."

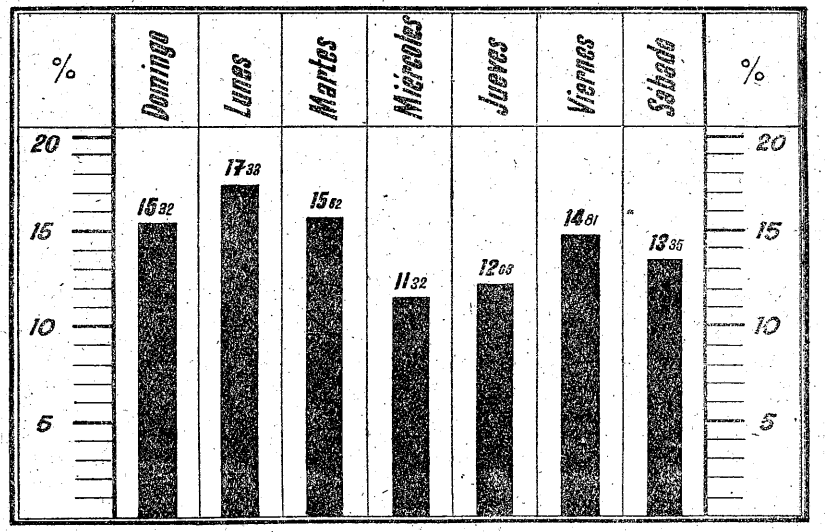
VI.—Experiencias.

Un médico inglés hizo ensayos con dos grupos de obreros; a un grupo le dió cerveza durante el día y al otro no. Al entrar la noche, los que andaban a la zaga en su trabajo fueron siempre los que bebían cerveza. Más tarde cambió los papeles; a los que antes bebían cerveza no se la dió y a los otros sí. Entonces fué este último grupo el que andaba remiso al trabajar.

En una fábrica de ladrillos el grupo de los obreros abstemios fabricó al año 35.131 ladrillos más que otro grupo, del mismo número de personas, pero que bebían cerveza... con moderación.

Otro ejemplo. En el año 1908 se organizó en Kiel un concurso de carreras de 100 kilómetros. Una parte de los concursantes no solía beber clase alguna de bebidas alcohólicas; de la otra parte las consumían todos con moderación. De éstos, sólo el 45,8 por 100 llegó a la meta, mientras que de los completamente abstemios el 91,7 por 100.

VII.—El alcohol y las desgracias.



Muchas desgracias ocurren en lunes, después de las juergas del domingo. Pero aun el martes son todavía bastante fuertes los efectos del alcohol, bebido dos días antes.

VIII.—¿Calienta? ¿Apaga la sed? ¿Alimenta?

Anda muy lejos de la verdad el aserto de que el alcohol calienta, extingue la sed, etc. Seguramente habrás observado que cuanto más alcohol se bebe, más sed se siente después. Resiste mejor el frío y la sed el que no bebe. Los viajeros del polo y los cazadores de ballenas buscan una tripulación que sea abstemia. Los soldados de Napoleón se helaron en los campos de nieve rusos, cuando todavía en sus manos yertas seguían apretando las botellas del aguardiente.

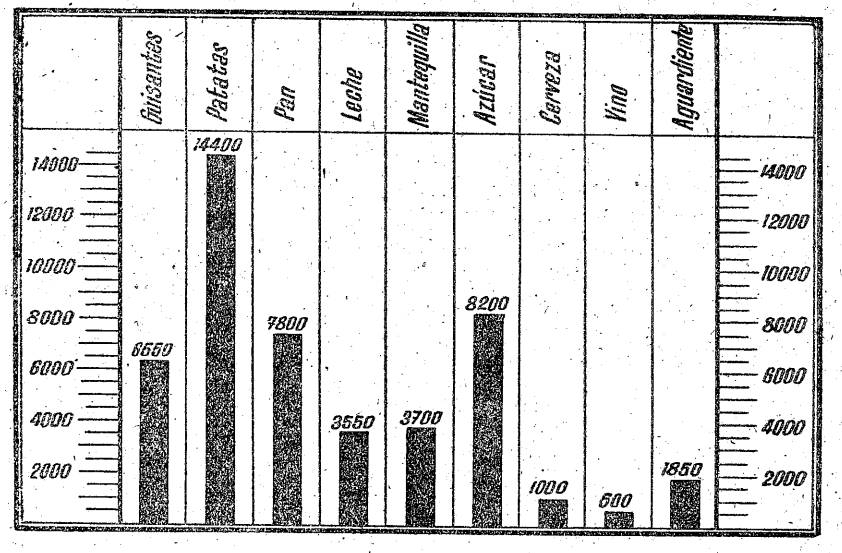
El calor del alcohol se funda en un engaño. Es cierto que tales afirmaciones tienen un fundamento; pero aparente nada más, por cuanto el alcohol se quema en el organismo, y toda combustión, toda oxidación, produce calor, mas al aumentar la circulación de la sangre

(rostro encarnado) hay una irradiación creciente de calor, y esto explica que la temperatura del cuerpo después de beber alcohol—y a pesar de la sensación subjetiva de calor—, lejos de aumentar, *baje más allá de lo normal.* Con un termómetro se puede demostrar muy bien semejante fenómeno; después de beber 40 gramos de alcohol—poco más o menos media botella de vino—, la temperatura baja 0,3 a 0,5 grados de Celsio. El calor del alcohol es como la llama de la paja: sube repentinamente y se apaga con la misma facilidad.

Para que no tildes de excesivamente severo este juicio, ahí va otro gráfico referente a las calorías suministradas por las diferentes materias alimenticias (caloría es la cantidad de calor que se necesita para aumentar en un grado de Celsio un kilogramo de agua).

IX.—Comparación de calorías.

Compara las calorías de los siguientes alimentos, suponiendo una cantidad de cada uno que en tiempos normales y a precio corriente suele costar una peseta:



Puede verse por este gráfico que las bebidas alcohólicas son muy inferiores en calorías a los alimentos de verdad.

NANSEN, viajero del Polo Norte, manifestó su opinión de esta manera: "En mi sentir es un criterio completamente erróneo el que afirma que en los climas fríos se necesitan las bebidas alcohólicas. No solamente no son necesarias, sino que además son muy perjudiciales. Como es sabido, el alcohol hace bajar la temperatura del cuerpo, lo cual, como es obvio, se puede resistir menos en un clima frío. Si a esto se añaden duros esfuerzos físicos, se tiene que las bebidas alcohólicas pueden quebrantar entonces por completo toda la resistencia humana."

He dicho ya que las bebidas alcohólicas no pueden comunicar calor y fuerza corporal por el mero hecho de que tienen poca fuerza nutritiva. Si alguno, por ejemplo, quisiera vivir solo de cerveza, no tendría más remedio que beber diariamente veinticuatro litros por lo menos. LIEBIG, químico alemán muy renombrado, escribió de esta manera: "Es posible ya demostrar con certeza matemática que una cucharadita de harina supone más alimento para la formación de la sangre que cuatro jarros de la mejor cerveza de Baviera; de aquí que un jarro diario de cerveza, durante todo el año, supone solamente la materia alimenticia que es contenida en una libra de pan."

Así opina respecto del alcohol LIEBIG, que por cierto goza de gran autoridad.

Las llamadas "ventajas" del alcohol son ilusiones. Con toda tranquilidad puedes alistarte, pues, amado joven, en las filas de aquellos que se abstienen *del todo*—por lo menos en sus años mozos—de las bebidas alcohólicas. Lo que exige el porvenir de la patria no son jóvenes afeminados por el alcohol, de sentimientos artificiosamente excitados, sino jóvenes en cuyo espíritu brille la vida y resplandezcan los rayos del sol de mayo; jóvenes que traigan la primavera, la fuerza, el florecimiento, los bríos de la vida, la alegría...; en una palabra: *que traigan un porvenir más risueño a la amada patria.*

CAPITULO III

ALCOHOL Y CARACTER

I.—Paraliza la mente.

II.—¿Quién es el verdadero hombre?

III.—¿Para qué se necesita fuerza de voluntad?

IV.—Ejemplo que escarmienta.

V.—El alcohol y la moral.

Prescindamos en este capítulo de las consecuencias perniciosas que produce el alcohol en el cuerpo. Supongamos que las bebidas alcohólicas no sean perjudiciales, y aún más, que sean ventajosas, útiles. Sabes ya cuán erróneo es este aserto; pero supongámoslo acertado; no por ello será menor mi ahinco en aconsejarte que por lo menos durante los años de estudio te abstengas por completo de las bebidas alcohólicas. Me instiga a ello la influencia destructora que *el alcohol ejerce en el carácter del joven.*

El ideal perfecto del hombre no puede fundarse únicamente en la parte animal que tenemos, es decir, en la salud corporal, sino que ha de atender también a la clarividencia de la mente, a la tranquilidad de la conciencia y a la fuerza de voluntad, que por cierto no quedan muy bien paradas con ese vicio de la embriaguez.

I.—Paraliza la mente.

La miseria, consecuencia triste de la borrachera, que pudiste rastrear en uno de los capítulos anteriores, va aneja siempre al alcoholismo, aunque sea muchas veces de proporciones reducidas. Es cierto que el uso moderado del alcohol no destruye el cuerpo, o por lo menos no lo hace repentinamente: pero ejerce influencia sobre el carácter. Bajo su influjo se vuelven rudas las fuerzas más finas de la vida; la clarividencia se embota, y el vigor del espíritu, llamado a realizar obras de primer orden, baja a segundo rango, en el decurso de los años. El que bebe diariamente, si lo hace con moderación, no muere, cierto es, víctima del alcohol; pero sentirá inevitablemente su influjo en las decisiones pequeñas y grandes, y siempre en una dirección menos noble. El alcohol aviva la fantasía, enturbia la mente y debilita la voluntad. La embriaguez transforma al hombre más serio en charlatán ridículo, en niño irresponsable.

El dicho de que "en el vino está la verdad" significa que el que ha bebido un poco más de lo conveniente charla por los codos sin controlarse. ¡Obsérvalo, hijo mío! En el momento en que el alcohol empieza a obrar en el cerebro, el hombre se vuelve menos circunspecto y comedido en la conversación, su comportamiento es menos remirado, sus actos delatan menos cautela, tiene menos conciencia de la responsabilidad, se hace menos puntual en el cumplimiento del deber, es decir, pierde mucho de todo cuanto influye en que sea un joven respetable y de carácter. El que se hace tributario del alcohol llega a la mentira, al engaño, al robo. En los ferrocarriles no se acepta para maquinista al que toma bebidas alcohólicas. Y el que es esclavo de esta pasión tampoco puede ocupar ningún puesto de responsabilidad en la vida. Toma nota de este hecho. Podrás necesitarla. Porque es posible que amigos de opuesto sentir te pregonen otras divisas.

—*¡No eres hombre!*—te dirán acaso tus compañeros, si te resistes a beber con ellos—. "¡El niño ha de quedarse cosido a las faldas de su madre! ¡No ha de venir con nosotros! ¡Nosotros no somos tan cobardes! ¡Adelante, muchachos, vengan las copas...!"

¡Y cuántos y cuántos muchachos se rinden precipitadamente a los lemas altisonantes de sus camaradas! ¡Cuántos muchachos buenos, decididos, han titubeado en sus buenos propósitos y han emprendido el camino de la pendiente! ¡Cuántos muchachos, menores de edad en cosas espirituales, dicen a sus compañeros, jactándose de ello: "¡Yo ya no soy niño; ayer me emborraché!"

II.—¿Quién es el verdadero hombre?

Y, sin embargo... ¡Cuando se medita un poquitín, dónde se halla la virilidad y dónde la voluntad firme, si en el hábito de frecuentar tabernas o en el carácter recio, que no reniega de sus principios por la mofa que puedan hacer los amigos corrompidos...!

¿Cómo se disuelven esas peñas de amigotes tan dados a la bebida, cuando regresan a sus casas por la madrugada? Se tambalean por la calle, abrazando los postes del tranvía y de los faroles, remedan el ladrido de los perros y recitan poesías dirigidas a la luna. ¿A esto podemos llamar virilidad? ¿Que por faltarte esta hombría fuiste objeto de mofas? Pero ¿dónde se muestra aquí la fuerza viril? ¡Basta que los toques con el dedo meñique y derrribarás a toda la distinguida comparsa! Y es posible que esto les agrade; es posible que así se sientan a gusto. ¡Enhorabuena! Mas no tienen derecho de despreciarte a ti, que ves la verdadera virilidad en otras cosas.

Muchos de esos jóvenes deben al alcohol el no haber podido escalar en la vida el puesto que les correspondía por su capacidad.

El alcohol es uno de los mayores enemigos de la humanidad ya por el mero hecho de embotar la conciencia del hombre y cortar las alas a los pensamientos más nobles. Casi imperceptiblemente va modificando el carácter. A hurtadillas, cautelosamente destruye los más nobles arrestos, imperceptiblemente adormece la fuerza de vigilancia de nuestro mejor "yo". Si no se nota durante algunos años, a pesar de todo prosigue segura e irremisiblemente su trabajo demoledor y poco a poco va relegando a último término a las personas que hubieran tenido, a no ser por él, su puesto en primera fila.

No solamente en excursiones alpestres y en paseos por la gran naturaleza sentimos el estorbo del alcohol, sino también *en la gran peregrinación de la vida.* No ya la borrachera, sino también el uso moderado del alcohol es como la gota que cayendo constantemente llega a cavar la piedra. Paraliza nuestras fuerzas, nos hace más inhábiles, más remisos, más tibios en el cumplimiento del deber. La pesada nube de vapor que oprime el cerebro nos despoja de todo control, tuerce nuestro camino, cambia nuestra conducta decente y de tacto exquisito.

Nuestros más nobles pensamientos que a manera de ángeles de la guarda velaban nuestro comportamiento, se inmergen en profundo sueño.

Tu sangre joven bulle, se rebela y ya no eres dueño de tus instintos. Has olvidado las súplicas de tu madre preocupada, las admoniciones de tu padre lleno de experiencia. Un gusano roedor ha penetrado en tu cuerpo y durante años, quizás decenios, va taladrando y abriendo en ti su camino que te lleva a la muerte.

Por consiguiente, si conoces la influencia perjudicial del alcohol, y quieres abstenerte, y sabes perseverar firme en este propósito, aun en medio de las befas y chistes injuriosos, en este caso puedes afirmar que eres un héroe. No solamente hay héroes en el campo de batalla,

sino también en la vida diaria. Y no es menos importante que la valentía en el campo de batalla, el llamado "valor civil" que se necesita en la vida de sociedad. *¿Puede ser tildado como un cobarde el que se vence a sí mismo y vence la rechifla general? ¿Y será verdaderamente hombre el que va de tabernas, porque no sabe vencerse?*

Al que bebe nadie se atreve a colocarle en un puesto serio y de responsabilidad, porque le faltan clarividencia, fuerza de decisión y voluntad firme. *¿Por qué decir que este borrachín es el verdadero hombre? ¿Por qué llamar cobarde al que no bebe?*

III.—¿Para qué se necesita fuerza de voluntad?

He observado que son precisamente los estudiantes calaveras quienes gozan ante sus compañeros de cierta consideración y tienen como una especie de aureola. Pero esta aureola es vana y completamente injusta. Porque el ir de juergas nunca es señal de fuerza, sino de debilidad. ¿Por qué rendir homenaje a aquel que malgasta en excesos su preciado tesoro, las fuerzas de su juventud, cuando la familia, la que más tarde ha de fundar, su nación y toda la sociedad humana tienen derecho a sus plenas potencias así corporales como espirituales? Es posible que algunos jóvenes tengan por heroísmo el ir de tabernas y beber, pero permíteme tú que yo opine de distinta manera y tilde este sentir sencillamente de *necedad*.

Porque ¿qué heroísmo se necesita para vaciar una copa tras otra? El joven Alejandro ¿fué llamado *Magno* acaso por haberse emborrachado después de la victoria de Susa? ¿Verdad que no? Adquirió su renombre porque en medio de grandes fatigas y privaciones venció al mundo, después de vencerse a sí mismo. Cuando ante sus tropas cansadas, casi agotadas, derramó sobre la arena ardorosa un poco de agua fresca que tenía, sin beber él, por no poderla ofrecer a los demás... entonces fué realmente "grande". En cambio, este héroe insigne bajó al nivel de miserable gusano... por una copa de vino.

Virilidad es la renuncia caballeresca, el ejercicio de fuerzas conscientes de su objeto, todo aquello por lo cual procuro conseguir el predominio de mi "yo" superior sobre los instintos bajos y así lograr el

hermoso desarrollo de mi carácter. Esto es virilidad. Para *renunciar* con tal fin al alcohol... se necesita realmente fuerza de voluntad, carácter varonil. Esta convicción, traducida en hechos, es lo que llamo independencia, virilidad. El que no se espanta ni renuncia a sus firmes convicciones por chistes llenos de ironía, el que sabe nadar contra corriente... ese tal es un hombre.

Un loco sentir de los estudiantes proclamó un día que el índice de la virilidad es resistir a la mayor cantidad de alcohol posible. ¡Peregrina ocurrencia! ¡Señal de virilidad el someter a prueba el cuerpo joven para ver si caerá por tierra después de ingerir dos litros de vino! ¿Qué virilidad hay en el hecho de imponer con violencia tal degradación al cuerpo y al alma? ¿Has de mostrar tu independencia precisamente bebiendo sin consideraciones al dinero penosamente ganado por tus padres o derrochándolo sin mesura con los naipes? ¿Para qué se necesita mayor valentía e "independencia": para aullar con los lobos... o para no ir a beber con los camaradas por más que te inviten, por más que te ataquen con sus desprecios y befas?

Tu padre y tu madre no te ven, tampoco te ve el profesor, mas no puedes esconderte de tu conciencia; ésta te sigue siempre y si alguna vez te pones a meditar, seguramente oirás su juicio insobornable: no eres héroe, tampoco eres hombre independiente; eres más bin... ¡un *fresco!*, en todo el sentido de la palabra.

Sé que la expresión es dura; pero ¿qué le vamos a hacer? ¡Mira a aquel borracho! ¿Nada te dicen sus ojos vidriosos y su rostro embobado? ¡Cómo gime balbuciendo palabras incomprensibles! ¡Qué rictus de irracional! ¿Dónde fué a parar la conciencia sublime de la dignidad humana?

El alcohol, aunque obre despacio, obra con seguridad. Vuelve al hombre rudo y sensual, después le embota, hace que en sentido moral sea un muerto.

IV.—Ejemplo que escarmienta.

"Velad sobre vosotros mismos—así nos amonesta el SEÑOR—*, no suceda que se ofusquen vuestros corazones con la glotonería* [y em-

briaguez." (1). Quizás hayas conocido algún hombre inteligente, instruído, que tenía familia y buen empleo, dotado por la divina Providencia de todas las condiciones necesarias para una vida feliz en la tierra, pero esclavo de esa pasión terrible y maldita, el alcoholismo. Esta pasión echó a perder su felicidad corporal y espiritual, su vida terrena y ultraterrena. Su continua borrachera le hizo inútil para la oficina en que trabajaba; en casa no faltaban querellas por su causa; los ojos de su pobre esposa y de sus desgraciados hijos estaban siempre con lágrimas; su fortuna, junto con la salud, fueron carcomidas y destruídas al fin por el alcohol; y ahora... harapiento, enfermo, despreciado de todos, tiene que arrastrar su miserable vida.

Y, sin embargo, quizá fué un día el primer estudiante de la clase. Sus capacidades intelectuales le pronosticaban un porvenir brillante. Y hubiera realizado las esperanzas puestas en él, de no inclinar su cerviz al yugo diabólico de la embriaguez. ¡Ejemplo que escarmienta!

Casos como éste los hay por millares en la vida. Es una admonición bastante grave para que los muchachos no empiecen a jugar con el "fuego flúido". El que renuncia en absoluto a las bebidas alcohólicas, puede tener la seguridad de no caer víctima de una suerte tan triste.

Mas ¡ay del que acepta una vez siquiera el yugo del alcohol! En sus momentos de lucidez ve con espanto la miseria que le causa su pasión maldita. Promete con juramento evitar en adelante las bebidas alcohólicas. Pero fíjate en la primera ocasión que se le ofrece de nuevo: otra vez se halla entre los irracionales. No tiene voluntad. Fué derribado por el alcohol; se ve despojado de su mayor tesoro.

Tú no quieres ser alcohólico empedernido... Es lo que piensas ahora. Sólo el pensar en el vicio de la embriaguez te pone asco. Si bebes, lo haces *con moderación, con mesura*—esto dices—, pero nunca llegarás a ser un borrachín...

¡Dios lo quiera! ¿Pero no has pensado que también pensaba como tú ése que ahora va tambaleándose por la calle, con la degradación pintada en su rostro? ¿Has parado mientes en que no existe nadie

(1) San Lucas, XXI, 34.

que se haya propuesto el rebajarse hasta llegar a las miserias de la embriaguez habitual, y que todos hacen el propósito de ser "moderados", mas el que una vez ha emprendido la bajada por esta pendiente del alcohol, difícilmente puede detenerse? Con tanta más seguridad estarás exento de esta pasión cuanto más tarde empieces a usar—*con moderación,* desde luego—de las bebidas alcohólicas. Y obrarás prudentemente todavía si ni siquiera empiezas a beber.

V.—El alcohol y la moral.

¡Y si la destrucción se detuviera en este punto! Ojalá no fuese una verdad tan espantosa lo que decían ya en forma de adagio los antiguos romanos, a saber, que por donde pasa Baco, el dios del alcohol, pasa muy pronto después de él Venus, la diosa de la inmoralidad.

El alcohol, por una parte, debilita la voluntad, mengua la capacidad de pensar y ponderar cuerdamente; por otra parte, incita los instintos. De ahí se comprende el triste hecho experimental de que los jóvenes que cometen inmoralidades, en la mayoría de los casos obran impulsados por el abuso del alcohol. El alcohol suelta las riendas a los bajos instintos, los libra del control de la razón y del freno de la voluntad; y entonces los instintos, a guisa de caballos que han perdido todo freno, arrastran a su antojo a la víctima desgraciada hacia los tugurios de los pecados más asquerosos.

Si no hay otro motivo bastante poderoso para impulsarte a armarte de gran cautela frente al alcohol, seguramente este motivo—amado joven—tendrá una influencia seria sobre tu alma. No te dejará indiferente el hecho tristísimo de que las reuniones, excursiones, conciertos de estudiantes que empiezan con intención inocente, muchas veces acaban con la visita a los antros del pecado. Lo que la buena educación y el autodominio han producido en ti de fuerzas nobles durante largos años y con trabajo paciente, acaso *se echen a perder en un solo momento de embriaguez,* cuando el alcohol te despoja de tu fina capacidad de juicio y debilita tu fuerza de voluntad sobre los instintos, que existían antes en ti, pero que tu alma clarividente, ideal, siempre supo tener a raya.

Los médicos pueden aducir ejemplos espantosos para mostrar cuántos jóvenes perdieron con un solo paso indiscreto, acaso en su primera juerga y embriaguez, la salud, la felicidad de su vida y la tranquilidad de su alma. Muchos jóvenes serios, de carácter honorable y de pensar noble fueron a parar en esos lugares, por haberles debilitado su voluntad el alcohol.

Seguramente sabes ya la espantosa miseria que el joven echa sobre sí con semejante pecado, y los tesoros espirituales que destruye definitivamente en su alma y que acaso contraiga dolencias que le aquejarán durante toda la vida. No quiero entrar en minucias respecto de esta cuestión; si quieres saber algo más respecto del particular, lee mi libro intitulado "ENERGIA Y PUREZA".

Ahora contéstate a ti mismo con la razón cabal: la "alegría del vivir" que el alcohol puede brindarte ¿merece ser pagada tan cara? El alcohol es el mejor proveedor del infierno. ¡Sólo Dios sabe hasta qué punto disminuiría el número de los actos inmorales en el círculo de la juventud, y cómo aumentarían la verdadera alegría, la energía tensa, la rebosante fuerza de vida y el recio carácter entre los muchachos, si el alcohol no les despojase del sentido cabal, del respeto a sí mismo y de la conciencia de su dignidad!

Hijo mío, si aprecias tu carácter honrado y quieres conservar incólume la pureza de tu alma, sigue mi consejo: *no bebas*.

CAPITULO IV

¿SOY YO ACASO GUARDA DE MI HERMANO?

I.—La miseria moral del pueblo.
II.—¿Qué podríamos hacer?
III.—Tu buen ejemplo.
IV.—"El porvenir es de la juventud."

Hay otra circunstancia que no solamente aconseja la abstinencia del alcohol a los hombres inteligentes, instruídos, sino que la enaltece *hasta hacer de ella un acto sublime de amor al prójimo*: *el buen ejemplo.*

Aun puesto caso de que alguien se crea ser el único responsable de su vida y tener libertad de hacer lo que le dé la real gana, y poder beber cuanto se le antoje... ha de retroceder espantado, al pensar en la influencia que su mal ejemplo puede ejercer sobre su prójimo.

I.—La miseria moral del pueblo.

Hay ciertos pueblos en que el uso inmoderado del alcohol se ha propagado de una manera casi increíble, siendo esto causa de una infinidad de miserias y sufrimientos atroces. El alcohol, terrible tirano, conduce anualmente decenas y centenares de millares de hombres—sus desgraciados esclavos, nuestros pobres prójimos—a los asilos de pobres, hospitales, manicomios y prisiones.

Precipita niños hacia la orfandad, hace desgraciados a muchos hombres de cuerpo sano, inspira millones de pecados, asesinatos, inmoralidades, blasfemias. Llena tumbas, vacía cunas, hace que se degeneren y atrofien familias y generaciones enteras. La mitad de los locos, idiotas y tullidos, como también un gran porcentaje de tuberculosos, son víctimas del alcohol.

En muchísimos casos las catástrofes industriales y comerciales, el empobrecimiento de grandes masas y otros mil géneros de la miseria humana son obra del alcohol. Y lejos de menguar epidemia tan terrible va tomando incremento en muchísimos pueblos. Quiero citar solo algunos números a manera de ejemplo. En la antigua Austria las tabernas crecían anualmente en número de dos mil. En Bruselas más

del 80 por 100 de los muertos fallecidos en hospitales son alcohólicos. En la pequeña Bélgica, mucho antes de la guerra europea, había más de 150.000 tabernas. En Alemania se consumen anualmente unos ocho millones de litros de aguardiente, cuatro mil millones de litros de vino, siete mil millones de litros de cerveza; en conjunto, una cantidad de bebida por valor de cuatro mil millones de marcos. Debido al consumo del alcohol, sólo en Alemania 1.600 hombres se suicidan, treinta mil se vuelven locos (*delirium*). ¿Para qué hablar de otros países? Echa una mirada en torno tuyo, fíjate en el pueblo en que vives, observa a los obreros de las fábricas, a los campesinos, y acaso a los mismos... intelectuales. ¡Cuánta miseria, cuántos pecados, cuánta destrucción moral y material!

El 70 por 100 de los atentados corporales, el 80 por 100 de los que se dirigen contra la moral, se hacen bajo la influencia de las bebidas alcohólicas. Por lo menos la mitad de esos desgraciados que se ven frozados a vivir en los asilos de pobres y en los manicomios, han sido reducidos a tal extremo bien por causa de su alcoholismo, bien por el alcoholismo de los padres.

II. — ¿Qué podríamos hacer?

Al ver tanta miseria surge en ti la buena voluntad: ¿No podría yo hacer algo para mitigar tal espanto? ¿Hacerlo cesar?—no está en mi poder.—No puede la fuerza humana contra tal diluvio. ¡Pero por lo menos mitigarlo un poco! ¡Quitar un poco de miseria, aunque sea en ínfima cantidad, de este mar inmenso!

Sí, joven amado, puedes hacer algo. Los hombres en todos sus actos miran al otro, al compañero, y van tras él y le imitan. Tanto más cuanto más elevado es el puesto y mayor la altura cultural del que les sirve de modelo. Caín preguntó con altivez al Señor: "*¿Acaso soy yo guarda de mi hermano?*" Nosotros sabemos que en cierto sentido somos guardianes de la vida moral de nuestro prójimo; es decir, cualquier cosa que haga el hombre, nunca perece ya su acto, sino que la fuerza de su ejemplo—bueno o malo—es como la piedra arrojada al agua: forma anillos en la superficie, que van ensanchándose más y más en toda la sociedad.

Muchas veces se dice que hoy día vivimos en una época *social*. ¿Qué significa esto? Significa que sentimos actualmente más que en edades pasadas el que todos pertenecemos a una sociedad única, grande, viva, es decir, que todos somos—y lo son principalmente cuantos ocupan un puesto social más elevado—responsables del ejemplo con que influyen—bien o mal—en los actos del prójimo.

La primera copita de aguardiente gusta tan poco como el primer cigarrillo. Pero como en el fumar, así también en el beber, los que son menores de edad, en orden al espíritu, y no saben ser independientes, se remedan unos a otros, y han llegado a multiplicar increíblemente las ocasiones de beber. Beben, para que no les dañe el comer, y beben si tienen hambre, para mitigarla. Beben para calentarse si tienen frío, y beben para refrescarse, si tienen calor. Si no pueden conciliar el sueño, beben contra el insomnio, y si se les cierran de sueño los ojos, beben para no dormirse. Si están tristes, ahogan su amargura en la bebida, y si están alegres, beben de puro júbilo. Si hay bautizo en la familia, beben; si hay boda, beben, y después de los funerales vuelven a beber y a beber...

Esto ya pasa de castaño oscuro.

III.—Tu buen ejemplo.

¿No piensas que dará luz y fuerza a tus prójimos, a los que gimen en las cadenas del alcoholismo, el oír en tu pueblo o en la oficina o en cualquier parte donde te haya colocado la vida... que el señor notario no bebe, el señor profesor no bebe, el señor ingeniero, el señor juez, el señor abogado no bebe, el señor cura no bebe? ¡No beben! ¿De modo que no es tan imprescindible el alcohol?... ¡No lo olvidéis, amados jóvenes, vosotros seréis un día el médico, el notario, el sacerdote, el maestro, el juez de vuestro pueblo!

No digo que viendo vuestro ejemplo todos dejen de beber al momento. Pero es un hecho innegable que también el buen ejemplo es contagioso; y ¿quién sabe cuántos prójimos habrá que luchan consigo mismos y que en su dura lucha sacarán fuerzas de vuestro ejemplo, y vencerán el dragón de las siete cabezas, a ese dragón del alcohol, y se levantarán de nuevo, y serán nuevamente hombres? ¡Ah! ¡Si tam-

bién en esta cuestión, como en todas las demás, tuvieran presente los estudiantes que ellos—merced a su mayor cultura—no solamente serán los jefes del pueblo, sino también *los modelos que han de dar ejemplo!*

El porvenir risueño de la patria está en manos de la juventud. No en manos de los hombres maduros. ¿Por qué? Porque si el enemigo ataca a la patria, es propiamente la juventud quien se levanta en pie de guerra; los jóvenes forman el núcleo del ejército, y su entusiasmo y su ejemplo infunden valentía y fuerza también a los demás, a los hombres de edad madura. Lo mismo debiera suceder con este temible enemigo interior que es el alcohol.

Para vencerlo y rechazarlo debiera ser la juventud intelectual firme apoyo de la nación con su buen ejemplo.

El rasgo más hermoso y caballeresco de la juventud que tiene altos ideales, ha sido siempre socorrer a los débiles, y nadie mejor que la juventud puede desplegar la bandera de la lucha por la libertad contra enemigo tan temible como es el alcohol. Centenares de millares gimen bajo la tiranía del alcohol. No se puede esperar que la generación adulta sea capaz de suprimir esta miseria del pueblo. Esta generación se educó en medio de prejuicios por lo que respecta al alcohol y ella misma se ha rendido cobarde ante el enemigo. Pero tú, hijo mío, tú y tus compañeros, la generación que ahora va formándose, podéis llegar al acto redentor, si se logra educaros de manera que no solamente conozcáis los peligros del alcohol, sino que además *tengáis fuerza de voluntad* para romper con la costumbre heredada de los mayores, esa malhadada costumbre de beber.

Antiguamente se decía que la historia iba a contar entre los hechos más gloriosos de Guillermo I, emperador de Alemania, el haber quitado en el año 1862 de las botellas del ejército prusiano el aguardiente y haberlas llenado de café. Me parece que con todo derecho puedo afirmar que todo el que enseña con su ejemplo los caminos de salvación, aunque no sea más que a un solo hombre, a un desgraciado, que se arrastra bajo las cadenas vergonzosas del alcohol, no es menos digno de alcanzar el reconocimiento del pueblo entero.

IV.—"El porvenir es de la juventud".

Acaso no hayas meditado bastante cuanto disminuye el respeto debido a la autoridad, cuando el pueblo descubre debilidades en los que le guían. ¿Y qué decir si se trata de defectos manifiestos? *"Noblesse oblige"*—nobleza obliga. El cargo tiene sus deberes. Deber elemental de los caballeros es desterrar de su vida las costumbres que pueden servir de mal ejemplo al prójimo, a los débiles, y ser causa de su perdición.

Es indiscutible: la pasión que sienten por el alcohol aun los círculos inteligentes, ocasiona muchos males a la gente sencilla. Y en cambio es una bendición inestimable la que hombres de férrea voluntad irradian sobre sus prójimos, al romper abiertamente con la costumbre de consumir bebidas alcohólicas. Porque ¿podemos escandalizarnos de que el pueblo se degrade en las tabernas y tenga modales groseros, cuando los intelectuales, los que se llaman "señores" y lo son, creen también encontrar su mayor alegría en el alcohol?

El pueblo sigue muy a gusto las costumbres de los círculos instruídos. ¡Ay del pueblo que ve en sus clases directoras el afán de goces y frivolidad! Puede hallar excusas para todos sus defectos, con alegar los hábitos de la clase culta.

El pueblo más fuerte del mundo antiguo, el romano, corrió a su perdición por efecto del alcohol y de la vida inmoral. Se puede reseñar la historia de este pueblo en un gráfico de alcohol. En los años de su plenitud y de sus bríos juveniles, sólo se bebía vino en los sacrificios que se ofrecían a los dioses. Más tarde fué permitido a los hombres que habían rebasado ya los treinta años el hacerlo habitualmente; pero quedó prohibido rigurosamente a los más jóvenes y a las mujeres. Poco a poco el alcohol fué venciendo a los romanos, vencedores del mundo antiguo. En tiempos del imperio las damas más distinguidas, los cónsules y los senadores se revolcaban borrachos bajo las mesas al final de sus banquetes y orgías. ¿Qué maravilla si este pueblo poderoso pudo ser derribado por la guadaña de los placeres y el imperio carcomido pudo ser destrozado bajo los golpes recios de pueblos aún no debilitados y pujantes de vida? El ejemplo de

Roma debiera estar siempre presente a nuestros ojos. Porque bebemos demasiado: bebemos si hay nacimiento, si hay defunción, si se celebran bodas, si hay confirmación, si tenemos suerte, si estamos tristes, si tenemos frío, si tenemos calor... ¡Todo es ocasión propicia para beber!

Se dice con frecuencia: "*El porvenir es de la juventud.*" Muy conforme. Pero si la juventud quiere que este lema deje de ser frase huera, ha de hacer un esfuerzo y colaborar en la creación de ese porvenir más halagüeño.

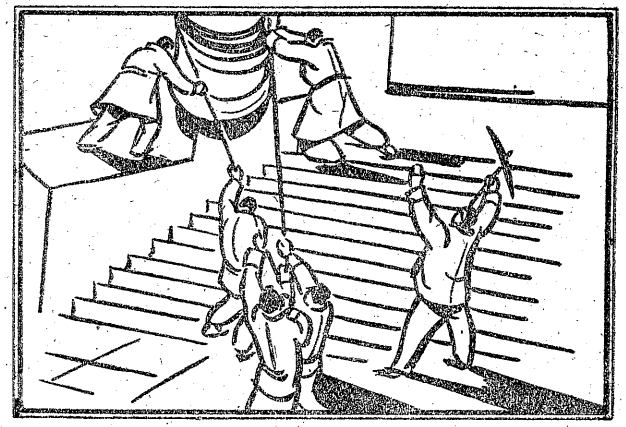
Vivimos en una época que ha roto con muchas costumbres antiguas—muchas de ellas utilísimas—. ¿Por qué no romper también con la antigua y nociva costumbre del beber?

Si en este momento pudiésemos cerrar con fuerza maravillosa todas las tabernas del mundo y todos los bares, ¿crees que habría menos alegría y felicidad en la tierra? De ningún modo. Por lo menos habría tanta felicidad verdadera como ahora existe falsa y ruidosa, y ciertamente habría mucha más decencia y más honor.

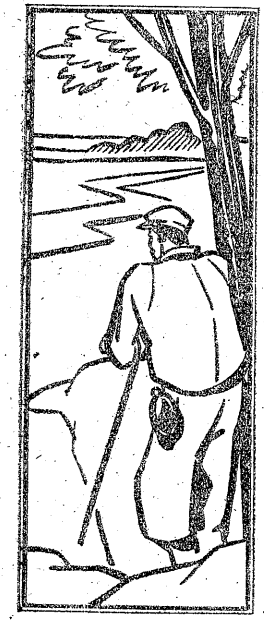
Mas no tenemos, por desgracia, este poder maravilloso. No podemos reformar el mundo.

Pero puedes reformarte a ti mismo.

Y puedes prohibirte a ti mismo el acercar a tus labios la copa de vino y de licor.



CAPITULO V



ERGO BIBAMUS!

I.—"Mi tatarabuelo bebía también".

II.—El certamen de las naciones.

III.—"Gaudeamus igitur".

Ningún muchacho puede afirmar que las bebidas alcohólicas le sean necesarias. No aprovechan a nadie, tampoco a los adultos. A lo más—y en caso de moderación—, lo que hacen es no dañar. El cuerpo humano no necesita el alcohol, es decir, el alcohol no es artículo de primera necesidad, sino de lujo y de placer. Se cuentan por millones los que nunca beben alcohol y a pesar de todo se sienten como el pez en el agua. Si los adultos beben con moderación, allá se las hayan, yo no me opongo, no los condeno. Pero tengo la convicción arraigada de que para el organismo joven que está en pleno desarrollo, cada gota de alcohol viene a ser verdadero veneno; por consiguiente, harás muy bien si durante los años de estudio te abstienes por completo.

Tu mismo interés personal te lo aconseja. Ves que la juventud corre en tropel a todas las carreras; las de ingeniero, abogado, médico, maestro, todas están atestadas. En medio de esta muchedumbre abigarrada, en medio de tan continuos empujones, únicamente las fuerzas más valiosas pueden imponerse. ¿Para qué trabar amistad con el alcohol, que viene a ser enemigo encarnizado de tu salud, de tus nervios y de tus fuerzas intelectuales?

I.—"Mi tatarabuelo bebía también".

Es fácil, bien lo sé, escaparse por la tangente. Y seguramente que tú tendrás con frecuencia que oír de boca de tus amigos frases estúpidas como ésta: "Mi tatarabuelo bebía, y con todo vivimos." Aún más, hay algunos que gustan de entonar la vieja canción: "Mi tatarabuelo decía al coger la botella: "Bebe, bebe." (1). Olvidan que qui-

(1) *Alusión a una canción húngara.*—(N. del T.)

zás pudiera decirlo su tatarabuelo, mas no pueden repetirlo ellos, los muchachos de hoy.

La silenciosa paz del antiguo mundo patriarcal se ve hoy sustituída por una agitación que muele los nervios. Nuestro sistema nervioso está expuesto a mil y mil ataques a cual más rudos del mundo exterior. Nuestros nervios son más sensibles y más débiles que los de nuestros tatarabuelos. Si ellos podían malgastar sus nervios con vino y aguardiente, nosotros tenemos motivo más que suficiente para ir ahorrando nuestras fuerzas y no debilitarlas.

Ruina y perdición de muchos talentos brillantes ha sido el alcohol. Echo una mirada en torno mío. ¿Qué se ha hecho de mis antiguos compañeros de clase? Los que se quedaron a la zaga por los caminos de la vida, los que erraron el camino, los que se degradaron, ¿no ha sido por el influjo maldito del alcohol?

II.—El certamen de las naciones.

Cuando todas las naciones hacen hoy esfuerzos inauditos en todos los frentes de la vida, en el orden económico y en el orden intelectual, los jóvenes deben tomar muy en serio el gran deber que la patria impone a cada uno de ellos. Hoy ya no existe el derecho a cantar aquel antiguo canto universitario: *"Si eres estudiante, no estudies."*

¡Todo lo contrario, estudia, estudia y aprende cuanto puedas!

Porque si no aprendes, aprenden en vez tuya los hijos de otras naciones y razas, y tendrás la culpa de que tu pueblo se quede muy atrás en el certamen de las naciones. Ojalá tengas energía en el trabajo y tanta prontitud de acción, como tienen algunos en el beber y el fumar...; entonces ni las puertas del infierno prevalecerán contra tu patria.

El estudio no cerrará el paso a la alegría. Yo también quiero que "vivas alegre y no estés triste". Yo escucho gustoso el canto de la alegría que brota de tus labios. Deja para nosotros, los más viejos, la cara apesadumbrada y la frente cargada de nubes de tristeza. ¡Está alegre! Pero al mismo tiempo derriba el palacio falaz de su majestad

el alcohol, y destrona a ese tirano, que pretende aparentar que sólo él puede ofrecer a sus partidarios la verdadera felicidad y alegría verdadera. Como si el *"Gaudeamus igitur"* significase *"ergo bibamus"*. ¡No, y mil veces no! (1).

También yo me deleito con la juventud que sabe soltar alegres carcajadas, que tiene el alma bañada en sonrisas; pero mi ideal es la juventud que renuncia aun a los placeres lícitos, a los placeres que se permiten en una edad más avanzada.

Acaso se te diga que los jóvenes abstemios son muchachos que andan cabizbajos, y son seres amargados, que aguan todas las fiestas.

Tú sabes ya que la verdad es todo lo contrario. También tú reconoces que la copa de vino, de cerveza o de coñac realmente comunica jovialidad, y estrepitosa alegría; pero sabes también que hay en el mundo objetivos y alegrías más elevados que estos placeres meramente físicos. *Tú te abstienes por completo del alcohol durante los años de estudio para no ser su esclavo en la edad madura.*

El que se entrega a estos placeres más bajos, propiamente comete un crimen contra sí mismo, pues se hace incapaz de alegrías más elevadas. Y, sin embargo, la patria necesita una juventud que rebose alegría de vida, una juventud sana, juventud incólume en el orden corporal y en el orden espiritual. Has oído hablar, no sin elogio, de los estudiantes americanos y de los ingleses. Son muchachos de robusta musculatura, que tienen puños de boxeador. Y, sin embargo, apenas si tienen relaciones con las bebidas alcohólicas. En Cambridge, la gran ciudad universitaria—tiene 100.000 habitantes—en que viven 5.000 estudiantes, no hay una sola taberna. Y a pesar de todo, entre los muchachos reina la alegría.

También has oído hablar de la celebridad mundial a que ha llegado la industria norteamericana. Es buen marbete de recomendación el siguiente: *"Fabricación norteamericana"*.

¿Por qué merecen tanta confianza los productos de la industria

(1) *"Gaudeamus igitur"*,—"alegrémonos, pues". *"Ergo bibamus"*—"bebamos por tanto".—El autor alude a una canción estudiantil, cuya primera estrofa es como sigue: *Gaudeamus igitur, juvenes dum sumus. Post jucundam juventutem, post molestam senectutem nos habebit humus.* "Alegrémonos, pues, mientras somos jóvenes. Después de la juventud alegre, después de la vejez molesta, nos acogerá la tierra."—(N. del T.)

yanqui? Porque los obreros yanquis son hombres de ingenio, clarividentes, circunspectos, inteligentes y *¡abstemios!* hace ya tiempo en más de un 80 por 100. Por esto puja en el concurso mundial la industria yanqui. Según una ley famosa de los Estados Unidos, *no era lícito*—hace algunos años—*vender clase alguna de bebidas alcohólicas.*

III.—"Gaudeamus igitur".

Sí, el espíritu humano necesita, después de la ardua labor de todos los días, levantarse de tiempo en tiempo a regiones más elevadas. Anhela placeres nobles, alegrías puras. Casi diría que de vez en cuando necesita cierta embriaguez.

Mas no es necesario excitar en la juventud este ambiente con el fuego del alcohol. Y es que *"Jugend ist Trunkenheit ohne Wein"*—*"la juventud es embriaguez sin vino"*—según dijo GOETHE.

Y jóvenes así son los que yo aplaudo.

Me gusta el joven que no busca su deleite en el humo del tabaco, ni en los vapores del vino, sino que se embriaga en el bullir continuo de las fuerzas que rebosa su organismo joven. El joven que se entusiasma con las hermosuras inagotables de la gran naturaleza que le rodea, y con las grandes dimensiones de los pensamientos divinos escondidos en el universo. El joven que se transporta por la fuerza de voluntad y por los bríos de creación que pulsan en su sangre, cuando piensa con estremecimiento del corazón que en los designios santos del Creador su alma ennoblecida por altos ideales y su cuerpo conservado en su virginal incolumidad tienen el deber de colaborar eficazmente al progreso de la humanidad. *El porvenir pertenece a las naciones cuya juventud está dispuesta al duro trabajo y a la abnegación por los grandes pensamientos y los nobles ideales.*

Tú, amado joven, figuras ya en las filas de esta juventud ¿verdad?

Mons. TIHAMÉR TÓTH

ENERGÍA Y PUREZA

(SEGUNDA EDICIÓN)

Libro altamente beneficioso para los jóvenes, que han entrado en la edad crítica de la vida.

Inicia a sus lectores en los problemas de la vida sexual con toda delicadeza. Numerosos jóvenes, que comenzaban a ser arrastrados por la vorágine de la lujuria, han hallado en este libro la tabla de salvación. Después de su lectura se han sentido con bríos para romper las cadenas del vicio impuro y llevar nuevamente una vida casta.

Publicamos a continuación fragmentos de algunas cartas, recibidas por el traductor, Canónigo D. Antonio Sancho.

DE UN PADRE DE FAMILIA.

Me siento como forzado a escribirle. Soy lector asiduo de todas las obras de Mons. Tóth, que gracias a su traducción parecen estar escritas de primera intención en castellano. Las leemos todos en familia... Yo y mis hijos. No sabe usted el bien que hace con esta empresa. Y especialmente con el tomo de ENERGÍA Y PUREZA: *Mis dos hijos están en la edad crítica. Mucho me ha preocupado siempre el ver cómo podré ayudarles a pasarla sin choques violentos. Mucho he rezado a Dios para que me ilumine y me ayude. Y el Señor quiso poner en mis manos* ENERGÍA Y PUREZA. *Yo mismo quise leerlo con*

mis hijos. Empecé con cierto temor. Pero pronto me animé al ver la mirada franca de mis hijos, y la íntima confianza con que me abrieron su alma, dándome ocasión de hablarles con toda seriedad y amor de padre de las grandes y delicadas cuestiones de la vida. Me parece que los habré fortalecido para las luchas. Esta satisfacción y consuelo los debo a Mons. Tóth y a usted.

Diga usted a todos los padres de familia que lean este libro, que les enseñará cómo han de hablar con sus hijos de estos problemas, y después pongan el tomo en mano de los muchachos, con la certeza de obrar bien.

* * *

DE UN MÉDICO.

Permítame usted, Padre, que aun sin tener el honor de conocerle personalmente —mas sí a través de los libros— me tome la libertad de escribirle. Me mueve a ello el libro últimamente publicado del Obispo húngaro Tóth, ENERGÍA Y PUREZA. *En mi sentir, tan agradecidos hemos de estar al traductor como al mismo autor, por haber hecho asequible este libro a nuestros jóvenes.*

Soy médico. He podido ver de cerca casos graves —y muchas veces desesperados— de jóvenes que prometían un porvenir risueño y que delinquieron, bien puede decirse por ignorancia, por falta de la debida iniciación. Mas he de confesarle que yo tenía poca confianza en los "libros" de iniciación. He cogido también con cierta desconfianza el tomo de ENERGÍA Y PUREZA. *Desde el principio me cautivó, y llegó a convencerme de lleno. Ya lo he aprovechado en algunos casos como "medicina", y puedo asegurarle que es eficacísima.*

* * *

DE UN JOVEN ESTUDIANTE.

Acudo a usted, Rdo. Padre, para pedirle un favor: ¿quiere enviarme la dirección de Mons. Tóth? Creo que podré escribirle unas palabras en francés, y quiero manifestarle todo el bien que me hizo la lectura de ENERGÍA Y PUREZA. *Quiero que sepa que también en España tiene un joven entusiasta de sus escritos, de todos sus escritos, pero que además quiere expresarle su gratitud especial por la luz que le dió en* ENERGÍA Y PUREZA, *salvándole acaso de graves delitos. Al mismo tiempo quiero que conste mi gratitud también ante usted, a quien debo el haber podido leer la mencionada obra que tanto bien me hizo.*

* * *

DE UN JOVEN.

La lectura de la obra me ha cautivado.

Tuve el propósito de escribir al Obispo, como él quería; mas veo que ha fallecido.

Ilmo. Sr.: todo el agradecimiento que sentía hacia él, por tanto bien como hacía con sus obras, lo merecéis Vos, que tan acertadamente las habéis traducido.

Dignaos recibir el reconocimiento de uno de tantos jóvenes, cuya vida ha iluminado el llorado Mons. Tóth...

Permítame, pues, demostrarle mi gratitud sincera, mi felicitación entusiasta. Y tenga la seguridad absoluta de que su trabajo es altamente provechoso.

Nuestro buen Dios paga à V. S. con la conversión y la regeneración de muchísimos jóvenes, con el profundo reconocimiento de vuestros hijos espirituales y con el aplauso de padres, maestros, profesores y religiosos.

* * *

DE UN SACERDOTE DIRECTOR DE ALMAS.

Como hermano en el sacerdocio quiero manifestarle que he aconsejado la lectura de ENERGÍA Y PUREZA *a muchos de mis hijos espirituales, y he podido convencerme de que la bendición de Dios va con esta obra, disipando tinieblas en el alma de los jóvenes, devolviéndoles la confianza en la lucha, levantándolos después de la caída. Mucho bien ha hecho usted con la traducción de este libro.*

* * *

DE UN MARINO.

De las obras de esta índole, ENERGÍA Y PUREZA *se lleva la palma. Sólo quien ama y conoce profundamente a los jóvenes puede escribir de esta manera, y lograr tan copiosos frutos. Me consta que ha orientado y hasta salvado a muchos jóvenes también en nuestra patria.*

Querido joven,

Después de leer los anteriores testimonios si todavía no conoces el libro de Mons. Tóth, toma en tus manos ENERGÍA Y PUREZA. Léelo despacio, medita sus enseñanzas, hazte digno de que el día de mañana repases con alegría los años de tu juventud, y serás ciertamente en la profesión, estado o género de vida, a que la Providencia de Dios te destina, modelo de honradez y civismo cristiano. La virtud, que a muchos se les hace más cuesta arriba, la castidad, te será fácil con la gracia del cielo. Pídela, refrena tus pasiones y sentidos y Dios te hará merced de una vida casta.

Seguramente que el Autor, el llorado Mons. Tóth, te bendecirá desde el cielo y recabará para ti auxilios que te hagan triunfar en los combates a favor de la pureza.

LOS EDITORES

INDICE

PARTE PRIMERA.—¿FUMAS?

El que "fuma" y el que "no fuma" ... 7

CAPÍTULO I.—LA MODA DE FUMAR. ... 9

I.—Ducha fría ... 11
II.—"¡Pero el caso es que todo el mundo fuma!" ... 12
III.—Moda ... 13
IV.—Moda anticultural ... 14

CAPÍTULO II.—EL FUMAR, ¿ES PERJUDICIAL A LA SALUD? ... 17

I.—La nicotina ... 19
II.—Envenenamiento crónico de nicotina ... 21
III.—Los fumadores de cigarrillos ... 22
IV.—Oxido carbónico ... 23
V.—Atentado contra la salud ... 23
VI.—Experimentos científicos ... 24
VII.—Prohibición legal ... 26
VIII.—El fumar y la estética ... 28

CAPÍTULO III.—EL FUMAR DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA ECONOMÍA NACIONAL 29

I.—Cálculos ... 31
II.—Trabajo insano ... 32
III.—Daños indirectos ... 32

CAPÍTULO IV.—EL FUMAR Y EL TRABAJO INTELECTUAL ... 33

I.—Embota y no robustece. ... 35
II.—¿Quita pesares? ... 36
III.—Opinión de Goethe respecto del fumar ... 37

CAPÍTULO V.—¡SÉ HOMBRE! ... 39

I.—Los que "deslumbran" ... 41
II.—La verdadera virilidad ... 42
III.—Voluntad firme ... 43
IV.—Pasión superflua ... 44
V.—¿Qué he de hacer? ... 46

PARTE SEGUNDA.—¡NO BEBAS!

Ciro el pagano y... ¡tú! ... 51

Capítulo I.—El alcohol y la salud ... 53

I.—Moderación en la bebida ... 55
II.—Destrucción causada por el alcohol ... 56
III.—Ataca las células ... 57
IV.—Golfillo rebelde ... 58
V.—Tirano terrible ... 58
VI.—Desolación general ... 59
VII.—El alcohol y la enfermedad ... 60
VIII.—El alcohol y la mortalidad ... 61
IX.—Destruye pueblos ... 63
X.—El alcohol y los crímenes ... 65
XI.—El alcohol y el joven ... 65
XII.—Los años críticos ... 67
XIII.—Niños nerviosos ... 68
XIV.—Costumbres perniciosas ... 69

Capítulo II.—Las "ventajas" del alcohol ... 71

I.—El alcohol y el trabajo intelectual ... 73
II.—Comprobación experimental ... 74
III.—El alcohol y el estudio ... 75
IV.—El alcohol y el trabajo corporal ... 76
V.—El mayor estafador ... 77
VI.—Experiencias ... 78
VII.—El alcohol y las desgracias ... 79
VIII.—¿Calienta? ¿Apaga la sed? ¿Alimenta? ... 79
IX.—Comparación de calorías ... 80

Capítulo III.—Alcohol y carácter ... 83

I.—Paraliza la mente ... 85
II.—¿Quién es verdadero hombre? ... 86
III.—¿Para qué se necesita fuerza de voluntad? ... 88
IV.—Ejemplo que escarmienta ... 89
V.—El alcohol y la moral ... 91

Capítulo IV.—"¿Soy yo acaso guarda de mi hermano?" ... 93

I.—La miseria moral del pueblo ... 95
II.—¿Qué podríamos hacer? ... 96
III.—Tu buen ejemplo ... 97
IV.—"¡El porvenir es de la juventud!" ... 99

Capítulo V.—Ergo bibamus! ... 101

I.—"¡Mi tatarabuelo bebía también! ... 103
II.—El certamen de las naciones ... 104
III.—"Gaudeamus igitur!" ... 106